

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Představy a znalosti žáků o zdraví a zdravém životním stylu na 2. stupni ZŠ

Ideas and knowledge of pupils about health and healthy lifestyle at the 2nd stage
of primary school

Milan Fiala

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání
- Pedagogika, bakalářské, kombinované studium

Rok odevzdání: 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Představy a znalosti žáků o zdraví a zdravém životním stylu na 2. stupni ZŠ potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 12. 7. 2021

Děkuji PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat učitelům a všem respondentům, kteří vyplnili on-line dotazník a vedli se mnou rozhovor v praktické části bakalářské práce.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je porovnat znalosti a představy žáků napříč 2. stupněm vybraných základních škol o zdraví a zdravém životním stylu v rámci pěti rozhovorů a on-line dotazníku 404 odpovědí žáků. Dalším cílem je zjištění obsahu učiva v učebnicích a pracovních sešitech přírodopisu a výchovy ke zdraví na téma zdraví a zdravý životní styl.

Způsob řešení: Rozhovory probíhaly osobně. Bylo stanoveno 20 základních otázek a každý následně dostal doplňující otázky podle toho, jak odpovídal. Rozhovory byly zaznamenávány do papírových archů a také nahrávány. Nahrávky byly zpracovány pomocí automatického přepisu v programu Beey a následně byla provedená ruční korektura textu. Každý rozhovor trval přibližně hodinu. Dotazník byl vytvořen v Google formulářích. Sběr dat probíhal on-line, kdy byl rozeslán do několika desítek základních škol v republice. Analýza pracovních sešitů a učebnic obsahuje 12 publikací, kde byl porovnán jejich obsah a následné výsledky shrnuty do tabulky.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že dotazované děti o svém zdraví a životním stylu přemýšlejí, snaží se v rámci možností jíst a žít zdravě. Chodí na pravidelné lékařské prohlídky, konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny, sportují, cvičí, mají pravidelný režim a dostatek spánku.

Klíčová slova

Zdraví, životní styl, žák, dotazník, rozhovor

ABSTRACT

The aim of the bachelor's thesis is to compare the knowledge and ideas of 2nd grade students of selected primary schools about health and healthy lifestyles in five interviews and an online questionnaire 404 student responses.

Another goal is to find out the content of the curriculum in textbooks and workbooks of biology and health education on the topic of health and a healthy lifestyle.

Way of solving: The interviews took place in person. 20 basic questions were set and each respondent then received additional questions according to how he answered. The interviews were recorded in paper sheets and also recorded. The recordings were processed using automatic transcription in the Beey program and then the text was manually corrected. Each conversation lasted about an hour. The questionnaire was created in Google forms. Data collection took place online, when it was distributed to several dozen primary schools in the country. Analysis of workbooks and textbooks contained 12 publications, where their content was compared and the subsequent results summarized in a table.

Result: The results show that the interviewed children think about their health and lifestyle, trying to eat and live as healthy as possible. They go for regular medical examinations, consume enough fruits and vegetables, play sports, exercise, have a regular schedule and have enough sleep.

Keywords

Health, lifestyle, student, questionnaire, conversation

Obsah

Úvod.....	8
1. Teoretická část.....	9
1.1 Zdraví a nemoc.....	9
1.2 Zdravý životní styl.....	10
1.3 Historický vývoj složení lidské stravy.....	12
1.3.1 Výživa předchůdců člověka.....	12
1.3.2 Strava člověka v pravěku.....	13
1.3.3 Výživa lidstva ve starověku.....	13
1.3.4 Výživa za feudalismu.....	14
1.3.5 Výživa v době osvícenství a na počátku rozvoje kapitalismu.....	14
1.3.6 Výživa u nás v 20. století.....	15
1.4 Složky potravy.....	15
1.4.1 Sacharidy.....	15
1.4.2 Bílkoviny.....	16
1.4.3 Tuky.....	16
1.4.4 Tekutiny.....	16
1.4.5 Vlákna.....	17
1.4.6 Vitaminy a minerály.....	18
1.5 Zdravý způsob života.....	18
1.5.1 Odpovědnost za vlastní zdraví.....	19
1.5.2 Výživa a nemoci trávicí soustavy.....	20
1.5.3 Tělesná aktivita.....	21
1.5.4 Oblasti zdravého způsobu života.....	22
1.5.5 Mentální hygiena.....	22
1.5.6 Životospráva a spánek.....	23
1.6 Rizikové faktory ovlivňující zdraví.....	24
1.6.1 Stres.....	24
1.6.2 Kouření.....	24
1.6.3 Alkohol.....	25

1.6.4 Drogy	25
1.7 Analýza učebnic přírodopisu a výchovy ke zdraví.....	26
1.7.1 Výsledky analýzy učebnic	32
2. Praktická část	33
2. 1 Metodika práce	33
2. 2 Zkoumaný vzorek žáků	33
2. 3 Rozhovory s vybranými žáky 2. stupně základních škol	33
2. 4 Výsledky rozhovorů	60
2. 5 Vyhodnocení on-line dotazníku	63
3. Závěr.....	94
Seznam použitých informačních zdrojů	96
Příloha	98

Úvod

Zdraví je to nejcennější, co v životě máme. Náš životní styl určuje, jestli budeme žít spokojení ve zdraví, anebo nespokojení v nemoci. Problematika zdraví a zdravého životního stylu mi byla vždycky blízká. Zajímám se o složení potravin, jaké mají dopady na lidské zdraví, aby tělo získalo dostatečný přísun všech prospěšných látek a živin. V jedné etapě mého života jsem přemýšlel, že by se mi líbilo být výživovým poradcem. Proto jsem se rozhodl zjistit, jak moc se o toto téma zajímají a jaké mají znalosti žáci 2. stupně vybraných základních škol. Teoretická část popisuje, co je to zdraví, zdravý životní styl, historický vývoj složení lidské stravy (výživa předchůdců člověka, strava člověka v pravěku, výživa lidstva ve starověku, výživa ve feudalismu, výživa v době osvícenství a na počátku rozvoje kapitalismu a výživa u nás v 20. století), složky potravy (sacharidy, bílkoviny, tuky, tekutiny, vláknina, vitamíny a minerály), zdravý způsob života (odpovědnost za vlastní zdraví, výživa a nemoci trávicí soustavy, tělesná aktivita, oblasti zdravého způsobu života, mentální hygiena, životospráva a spánek, rizikové faktory ovlivňující zdraví (stres, kouření, alkohol, drogy) a analýzu učebnic přírodopisu a výchovy ke zdraví na problematiku zdraví a zdravého životního stylu. Praktická část obsahuje pět rozhovorů s žáky 2. stupně ZŠ, kteří navštěvují základní školy na Jindřichohradecku. Druhá část je složená z on-line dotazníku, který se skládá z 30 otázek (15 znalostních a 15 o životním stylu jednotlivých žáků).

1. Teoretická část

1.1 Nemoc a zdraví

Od malička je nám vštěpována fráze hodně zdraví. Kdy nám rodina, přátelé, spolužáci a ostatní lidé přáli k narozeninám a k dalším důležitým událostem, ať jsme hodně zdraví. Uvědomují si vůbec lidé důležitost těchto slov? Nebereme zdraví jako samozřejmost a začneme si ho vážit a starat se o něj až tehdy, když nás začne něco bolet nebo onemocníme? Důležitá je prevence a měli bychom nemocem včas předcházet a starat se o své zdraví co nejlépe. Často však nemoci pocházejí z emocí. Lidé vědí, že kouření, pití alkoholu, nevhodná strava, stres, nedostatek spánku a další faktory lidské zdraví poškozují, přesto tyto nevhodné vzorce chování dělají dále a nezamýšlí se nad tím, že za pár let se všechno projeví. Člověk se může cítit zdravý, spokojený, ale jsou některé nemoci, které nebolí a nedávají o sobě dlouhou dobu znát, až když už je pozdě. Zdraví a lidské tělo máme pouze jedno, měli bychom tyto informace mít na paměti neustále.

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití (Čevela et al. 2009).

Zdraví a péče o zdraví patří k základním lidským právům. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové zdravotnické organizace řekl: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“ Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující si celospolečenskou ochranu (Čevela et al. 2009).

I když k dosažení co nejlepšího zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie a rehabilitace, zdravotnické služby jej samy o sobě nezajistí, a nelze jej proto chápat jako kategorii výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno tím, do jaké míry dokáží k ochraně, udržení a rozvoji svého vlastního zdraví přispět jednotliví občané a jakou oporu najdou u všech ostatních v celé společnosti (Čevela et al. 2009).

Zdraví a nemoc jsou specifickými kvalitami živých organismů a stanovit jejich vhodnou a přesnou definici je velmi obtížné. Základní podmínkou zdraví je optimální a vyvážené fungování organismu. Má vícerozměrný charakter, biologickou, psychickou i sociální stránku. Zdraví a nemoc jsou výsledkem dynamického vztahu mezi organismem a prostředím. Mění se v závislosti na změnách, které probíhají jak v lidském organismu, tak v prostředí, ve kterém člověk žije. Kromě kvality však v sobě zahrnuje i moment kvantity.

Kvantitativně můžeme zdraví hodnotit jako od minimálního po maximální, nemoc zase od nejlehčího po maligní – zhoubné – onemocnění. (Čevela et al. 2009).

Přístup k vymezení zdraví může být různý. V psychosociálním – sociomedicínském pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím. Je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají (Čevela et al. 2009).

Zdraví lze tedy kompletně chápat jako schopnost vyrovnat se s nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí (Čevela et al. 2009).

Nemoc (porucha zdraví) je pak takový potenciál vlastnosti organismu, který omezuje možnosti vyrovnávání se s nároky prostředí (včetně pracovního) bez narušení vitálně důležitých funkcí (Čevela et al. 2009).

Nemoc i zdraví jsou podle zmíněných definic procesy stále se měnícími v závislosti na výsledku vzájemného působení mezi měnícími se nároky prostředí a měnícími se vrozenými i získanými vlastnostmi organismu (Čevela et al. 2009).

Nemoc je nutné chápat jako protiklad zdraví, tedy jen krajní polohy řady možných výsledků vzájemného působení organismu a prostředí, kdy obě kvality mohou někdy dost neostře přecházet jedna v druhou. S vývojem poznání se mění názory na to, co je již patologické, co je jen odchylkou od normy, co je ještě v mezích normy a co je přechodem, stavem mezi zdravím a nemocí (Čevela et al. 2009).

1.2 Zdravý životní styl

To jakým žijeme životním stylem, ovlivňuje naše zdraví. Jak se říká, ve zdravém těle zdravý duch. Naše zdraví je křehké, je lepší nemocem preventivně předcházet, než je celý život léčit. Každého z nás, když tíží nějaký zdravotní problém, tak si povzdechne a prohlásí, kdybych já se lépe oblékal, tak bych neměl zánět ledvin. Kdybych v mládí neposlouchal tak nahlas hudbu, nemusel bych dneska nosit naslouchátko. Kdybych více cvičil, netrpěl bych na bolesti zad. Kdybych nejedl nezdravá jídla, nemusel bych mít trávicí problémy apod. Takových kdyby je nespočet. Ale kdyby jsou chyby. Jak se lidově řečeno říká, kdo chce, ten hledá způsoby, kdo nechce ten zase důvody.

Na životní styl mají vliv jak genetické dispozice, tak i vlivy přírodního a sociálního prostředí. V období dospívání je navíc motivace k přijetí určitého životního stylu vyvolána vývojovými potřebami (Machová, 2008).

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Je charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Životní styl je projevem lidské osobnosti a závisí na věku, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a na hodnotové orientaci každého člověka (Machová, 2008).

Bylo zjištěno, že životní styl má ze všech tří zevních faktorů na zdraví největší vliv. Je proto nutné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole. Jeho pozitivní působení se však uplatňuje v komplexním dodržování správných zásad a jednotlivé jeho součásti nelze od sebe oddělovat (Machová, 2008).

Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozují (kouření, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování), (Machová, 2008).

1.3 Historický vývoj složení lidské stravy

Naši předkové od pradávna věděli, že zdraví se ukrývá v přírodě. Od nepaměti existovaly „babské“ rady, jak se vyhnout nachlazení, rýmě, kašli, bolestem v krku nebo zubů. Kysané zelí pomáhá proti nachlazení. Je zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálů a podporuje množení „hodných“ bakterií, které se nachází ve střevě. Můj děda vždycky říkal, všechno je na něco, česnek je na všechno. Je to přírodní antioxidant, má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky. Děda konzumuje česnek každý den a cítí se být zdravý. Dělá si z něj různé tinktury. Tvrdí, že mu po něm začaly opět růst vlasy. Možná je to jen sugesce, možná pravda, ale léčivých účinků má na lidské tělo nespočet. Ne však každý česnek může. Další zázrak, který pochází z přírody, se nazývá cibule. Každý jsme se v dětství setkali při nachlazení, že nám maminka nebo babička uvařily cibulový čaj, který pomáhal při kašli. Další rady našich babiček byly, sníst jedno jablko denně, pro léčbu kašle je dobré použít tvarohový obklad, křen tě postaví na nohy a další.

1.3.1 Výživa předchůdců člověka

Z hlediska své anatomie patří člověk mezi primáty. Ti se vyvinuli z předchůdců společně s primitivními hmyzožravci, a byli od počátku celkově málo specializovaní. Týká se to i jejich stravy. Zprvu se patrně živili hmyzem a jinými drobnými živočichy, snad i do určité míry rostlinnými produkty, například ořechy. Jakmile však narůstala jejich tělesná hmotnost, orientovali se i na jinou stravu. Byli typickými všežravci, kteří se živili těmito živočichy, které se jim podařilo chytit a které zmohli, například větším hmyzem a larvami, různými měkkýši a dalšími bezobratlými živočichy, ptačími vejci a mláďaty, drobnými savci, plazy a obojživelníky (Pánek, 2002).

Bezprostřední předchůdci dnešního člověka již nabyli vyšší tělesné hmotnosti, takže potřebovali větší přísun živin a dosavadní strava jim již příliš nevyhovovala. Sestoupili proto ze stromů v pralese a začali žít na stepi, kde bylo podstatně více větších savců a ptáků, ale naproti tomu nebylo dost plodů rostlin a jiných pro ně využitelných rostlinných potravin. Orientovali se proto více na potraviny živočišného původu. Lov větších živočichů vyžadoval dobrou koordinaci činnosti celé tlupy pralidí. Tehdejší člověk využíval již primitivních nástrojů ze dřeva, kostí nebo kamene. Nejvhodnější kořistí byla velká zvířata, jako mamuti, různí sudokopytníci a nosorožci (Pánek, 2002).

1.3.2 Strava člověka v pravěku

Postupně dnešní člověk *Homo sapiens* vytlačil své primitivní předchůdce a ovládl Evropu, Afriku i Asii. Převrat v jeho výživě nastal zavedením zemědělství a pastevectví, které charakterizují mladší dobu kamennou (neolit). Zemědělství umožnilo pěstování obilnin a luštěnin, které člověk ve starší době kamenné pro malou hmotnost zrn a rozptýlený výskyt jedl jen příležitostně a v malé míře (Pánek, 2002).

Další vymožeností zajišťující pravidelný přísun potravy, byl chov zvířat (skotu, ovcí a koz, mimo Evropu i velbloudů, buvolů a lam). To umožnilo nejen zásobování masem, ale také získávání mléka, které doposud člověk pil jen v kojeneckém věku, a které se pak stalo v neolitu významnou složkou stravy i dospělé populace. Zemědělství umožnilo podstatné zvýšení hustoty obyvatelstva a stimulovalo výrobu nástrojů. Pravidelnější stravování zlepšilo výživovou situaci a tím i zdravotní stav lidí (Pánek, 2002).

1.3.3 Výživa lidstva ve starověku

Pro starověké národy v prostoru Středomoří byly na přelomu letopočtu typickým základem stravy potraviny rostlinného původu (pšenice, ječmen, luštěniny, ovoce, olivový olej, víno). V menší míře mléčné výrobky a ryby, kdežto maso zvířat bylo vzácnější a spíše výsadou vládnoucích nebo majetnějších vrstev (Pánek, 2002).

Na našem území se příliš nedařilo ovocným stromům, takže hlavním zdrojem vitamínu C byla zelenina. Z nápojů byla významná medovina a pivo, ovšem značně odlišné od toho, které se pije dnes. Obilí se hlavně drtilo a vařilo s mlékem na kaši, protože výroba chleba vyžadovala mnoho paliva, a bylo proto dražší. Pokrmy se připravovaly pro celou skupinu společně a jedly se také společně bez ohledu na společenské rozdíly, i když pochopitelně náčelníci a jiní starší muži měli určitá privilegia. Pro stravování bylo typické primitivní stolování a naprostý nedostatek hygieny. Přísun stravy byl nepravidelný. Stávalo se, že lidé pro nedostatek píce vybili na podzim většinu dobytka a udělali si jen malé zásoby rostlinných potravin na zimu, takže na jejím konci a v předjaří se často museli uskromňovat (Pánek, 2002).

1.3.4 Výživa za feudalismu

Od počátku 2. tisíciletí se postupně vytvářel rozdíl mezi vládnoucími vrstvami a poddanými. Pro šlechtice a bohaté měšťany byl typický dostatek až nadbytek potravy, vysoký podíl masa (zvláště zvěřiny) a poměrně značná konzumace alkoholických nápojů (piva, medoviny a vína). Pokrmy se hojně kořenily, aby se zakryl pach dlouho skladovaného masa (Pánek, 2002).

Chudé vrstvy obyvatelstva se živily převážně rostlinnou stravou, nejčastěji kaší nebo černým kyselým chlebem, který byl ovšem vzácnější a pekl se obvykle jednou týdně. Buchty a jiné sladké pečivo se jedly jen o svátcích. Z potravin živočišného původu bylo důležité mléko a kyselé sýry, které byly hlavním zdrojem bílkovin. Maso se jedlo jen o svátcích. Častá byla neúroda, kdy chudina trpěla hladem. Pro chudé i bohaté byla typická špatná hygiena a v chudších vrstvách také ubohá kultura stolování; příbory nepoužívaly ani majetné vrstvy obyvatel. V dobách křížáckých válek se naše obyvatelstvo seznámilo také s různými potravinami asijského původu a z byzantské říše si křížáci přivezli poznatky o rafinovanější přípravě stravy a stolování (Pánek, 2002).

1.3.5 Výživa v době osvícenství a na počátku rozvoje kapitalismu

Výživa se u nás zlepšila v 18. století, zvláště v jeho druhé polovině. Přispěl k tomu jednak pokrok v agrotechnice, jednak zavedení nových plodin z Ameriky, zvláště brambor, které obohatily náš jídelníček a znamenaly také konec hladomorů. Velký počet pokrmů z brambor (více než 100 receptů popsanych na počátku 19. století) svědčí o významu této plodiny a její oblíbě. Pomaleji k nám pronikaly jiné plody, jako rajčata, okurky, paprika a kukuřice. Postupně i na venkově stoupala životní úroveň a méně vzácným se stalo maso a jiné dražší potraviny. Rostla spotřeba cukru. Na venkov pronikaly tzv. koloniální plodiny dovážené ze zámoří, například fíky, datle a mandle. Rozšířila se také káva ale i lihovina (režná, slivovice, jalovcová) a kouření tabáku (v té době hlavně z dýmky). Čaj se k nám dostal až později, hlavně z Číny přes Rusko. Káva byla drahá, a proto vznikly náhražky, například z čekanky (cikorka) a praženého obilí (Pánek, 2002).

1.3.6 Výživa u nás v 20. století

20. století přineslo další vzestup životní úrovně. Typické je pro ně postupné pronikání české národní kuchyně i do méně zámožných vrstev a ovlivnění každodenní městské stravy českou lidovou stravou. Naše stravování také stále více ovlivňovaly zahraniční kuchyně, hlavně uherská, francouzská a obecně středomořská (Pánek, 2002).

Za první světové války bylo zásobování potravinami špatně organizováno a obyvatelstvo hladovělo. Po válce se vrátil stravovací režim do starých kolejí. Zlepšovalo se zásobování a výživa. Dovoz potravin se omezil na minimum a realizoval se pouze při svátečních příležitostech. Nejrychleji se dařilo zvýšit produkci pšenice, zatímco výroba ostatních méně výnosných obilovin se omezila. Obecně se vyvíjel tlak na zemědělce, aby omezili a zúžili sortiment plodin, a tím zjednodušili a zlevnili výrobu. Rychle také stoupla spotřeba cukru vyráběného z domácí cukrovky. Rozšířil se konzum sladkostí a jemného pečiva a rostla spotřeba vajec, protože se snadno zvýšil stav nosnic. Dále rostla spotřeba tuku. Šlo hlavně o sádlo. Spotřeba rostlinných tuků jen pomalu. Pokud jde o maso, zvyšovala se hlavně spotřeba vepřového, protože se snadněji zvýší stav prasat než skotu. Vzrostlo pití alkoholu hlavně díky zvýšenému výstavu piva jako nejoblíbenějšího nápoje širokých vrstev (Pánek, 2002).

1.4 Složky potravy

1.4.1 Sacharidy

Cukry (sacharidy) představují klíčový energetický zdroj zejména pro nervovou tkáň a pro kosterní svalstvo. V přijaté potravě jsou sacharidy přítomny hlavně ve formě polysacharidů (především škrobu) a disacharidů (např. sacharózy). Konečným produktem jejich štěpení v trávicí trubici jsou monosacharidy, zvláště glukóza. Tento monosacharid se do jater dostává ne jen vstřebáváním z potravy, ale může se zde tvořit i z necukerných molekul (např. z aminokyselin) procesem zvaný glukoneogeneze. V játrech se z glukózy vytváří polysacharid glykogen (živočišný škrob), který je velmi pohodovým a z biochemického hlediska velmi výhodným zdrojem energie. Sacharidy by měly tvořit asi 50-60 % denního příjmu živin. V potravě by však měly být přijímány nejen stravitelné cukry, ale také nestravitelné (či omezeně stravitelné) rostlinné polysacharidy, tvořící tzv. vlákninu (Kočárek, 2010).

1.4.2 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) by měly pokrýt alespoň 12-15% celkové dávky živin. Štěpením bílkovin vznikají aminokyseliny. V játrech i dalších tkáních se z nich opět vytvářejí proteiny. Kromě toho aminokyseliny vstupují do mnoha dalších biochemicky a fyziologicky významných dějů. Z tzv. esenciálních (nezbytných) aminokyselin vznikají v játrech transaminací (přenosem aminové skupiny) ostatní aminokyseliny. Katabolickým dějem je deaminace. Při tomto procesu se z aminokyselinového dusíku vytváří amoniak, z něhož sloučením s oxidem uhličitým vzniká močovina, která se vylučuje z těla močí (Kočárek, 2010).

1.4.3 Tuky

Tuky (lipidy) jsou pestrá skupinou organických látek nerozpustných ve vodě. Mají vztah k mastným kyselinám, které se různým způsobem uplatňují při jejich syntéze. Tuky plní v organismu čtyři významné funkce – slouží jako alternativní zdroj energie, který může do značné míry nahradit sacharidy, tvoří součást buněčných membrán, jako zásobní tuk zastávají funkci podkožního izolantu, jsou hlavní složkou obalů nervových vláken. K nejvýznamnějším lipidům patří triacylglyceroly, které se přenášejí prostřednictvím chylomikronů vylučovaných enterocyty do mízy a přenášeny do krve. Ukládají se v tukové tkáni. Rozlišujeme hnědou tukovou tkáň (vyskytuje se zejména u novorozenců a slouží k produkci tepelné energie) a bílou tukovou tkáň (slouží jako zásobárna chemické energie a tepelná izolace těla). Nadměrné hromadění bílé tukové tkáně je příčinou nadváhy neboli obezity, která může způsobit závažné obtíže (ischemickou chorobu srdce, vysoký krevní tlak, cukrovku atd.). Míru obezity lze stanovit podle indexu tělesné hmotnosti (BMI), (Kočárek, 2010).

1.4.4 Tekutiny

Člověk může žít bez potravy déle než měsíc (výjimečně 70-80 dní), bez vody však jen několik dní. Denně bychom měli přijímat asi 1,5 litru vody v podobě tekutin. V potravě se přijímá denně asi 1 litr vody (Novotný, 2005).

Lidské tělo tvoří v průměru 50-60 % voda, která plní mnoho funkcí – je nezbytnou součástí buněk, významnou složkou biochemických reakcí, rozpouštědlem, přenašečem většiny biochemicky významných látek, hlavní složkou systémů, které vyrovnávají teplotu a udržují vnitřní prostředí těla (tj. zajišťují homeostázu), (Kočárek, 2010).

Akutní nedostatek tekutin se projevuje pocitem žízně, únavou a vyčerpáním, pocitem sucha v ústech, respektive oschlými rty, sytější (až tmavě žlutou) barvou moči a zácpou. Ne všechny nápoje jsou k udržení pitného režimu vhodné. Doporučuje se zejména – omezit konzumaci nápojů s vysokým obsahem cukrů, omezit konzumaci většího množství vod sycených oxidem uhličitým, omezit konzumaci alkoholických nápojů a uvědomit si, že součástí pitného režimu není ani mléko, kakao či káva, popřípadě jiné nápoje s obsahem kofeinu (Kočárek, 2010).

1.4.5 Vlákna

Doporučená denní dávka vlákniny je 30 gramů, ale průměrná reálná spotřeba je sotva poloviční. Zdravý jídelníček si bez přítomnosti vlákniny nelze vůbec představit. Zdrojem vlákniny jsou jen potraviny rostlinného původu, živočišné potraviny vlákninu neobsahují. Právě rostlinné potraviny jsou kromě vlákniny bohaté na řadu dalších preventivních výživových složek, jako jsou vitaminy, minerální látky a látky fytoprotektivní, které většinou působí jako antioxidanty (brání vzniku mnoho civilizačních onemocnění (Kunová, 2004).

Rozpustná vlákna (pektiny) ovlivňuje hladinu cukru v krvi a některé druhy vlákniny (například ovesné beta-glukany) i hladinu krevního cholesterolu. Rozpustná vlákna zvětšuje svůj objem a vytváří v žaludku viskózní roztok, který zpomaluje jeho vyprázdnění a prodlužuje tak pocit nasycení. Zdrojem rozpustné vlákniny je ovoce a zelenina, částečně obiloviny. V obilovinách se vyskytuje zároveň rozpustná i nerozpustná složka vlákniny (Kunová, 2004).

Nerozpustná vlákna (celulóza a lignin). Nedostatek tohoto typu vlákniny je jedním z faktorů, které podporují vznik zácpy. Nerozpustná vlákna zlepšuje střevní peristaltiku, protože urychluje průchod tráveniny zažívacím systémem. Naprosto nutnou podmínkou je však dodržení pitného režimu, jedině tak může vlákna ať už z potravy nebo doplňků plnit svojí roli. Zdrojem nerozpustné vlákniny může být celozrnné pečivo, rýže, celozrnné těstoviny, luštěniny. Velmi vysoký obsah vlákniny má lněné semínko nebo pšeničné klíčky (lze jej přidávat do mnoha pokrmů), (Kunová, 2004).

1.4.6 Vitaminy a minerály

Vitaminy jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Projevem nedostatku vitaminů je avitaminóza, která má pro každý jednotlivý vitamin různý soubor příznaků. V dnešní době se ve vyspělých zemích prakticky nevyskytuje. Je však s podivem, jak velké množství lidí trpí mírným nedostatkem vitaminů, takzvanými hypovitaminózami. Jsou obtížně zjištělné, a o to zákeřnější. Subjektivním projevem dílčích nedostatků vitaminů může být pouhá únava, zhoršený stav pleti nebo vlasů, mírné poruchy nálady a podobně (Kunová, 2004).

Vitaminy jsou rozpustné v tucích – A, D, E, K. Vitaminy rozpustné také ve vodě – vitaminy skupiny B, vitamin C. Výhodou vitaminů rozpustných v tucích je fakt, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší či větší zásobu, a nemusíme je tedy doplňovat denně. Tato výhoda je zároveň nevýhodou, protože kvůli tomu se jimi můžeme předávkovat (A, D). Předávkování však přichází v úvahu pouze při nerozumném užívání doplňkových preparátů. Vitaminy rozpustné ve vodě bychom měli doplňovat denně. Jejich případný přebytek odchází z těla močí, takže je vlastně jen neúčelným vynakládáním prostředků (Kunová, 2004).

1.5 Zdravý způsob života

Zdravotní stav každého člověka závisí z velké části na tom, jakým způsobem žije a jak se ke svému zdraví chová. To znamená, že náš životní styl (způsob života) do značné míry určuje, jaké bude naše zdraví tělesné i duševní, jestli se budeme cítit šťastně a spokojeně. Návyky zdravého způsobu života a chování, kterými upevňujeme své zdraví, bychom si měli osvojovat od nejútlejšího věku. Nejsnáze se vytvářejí návyky cestou přirozenou, tj. tím, když děti vidí příklady vhodného chování u dospělých (Marádová, 2003).

Zdravý způsob života zahrnuje:

- Vyrovnaný a pravidelný denní režim (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování)
- Dostatek pohybové aktivity (sportování, aktivní formy využívání volného času)
- Dodržování zásad osobní hygieny (péče o čistotu celého těla, oděvu a obuvi)
- Duševní pohodu, snížení (omezení) přetěžování (dodržování zásad duševní hygieny)
- Co nejmenší styk se škodlivinami prostředí (ochranu před působením znečištěného životního prostředí)

- Ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi
- Dostatečnou a plnohodnotnou výživu
- Odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích
- Odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (nekouřit, neužívat alkohol ani jiné drogy)
- Pohodu v mezilidských vztazích (Marádová, 2003).

Chceme-li se naučit žít tak, aby naše zdraví nebylo ohrožováno, měli bychom se především umět vyznat sami v sobě, věřit ve své schopnosti. Pokud budeme umět odhadnout a hodnotit své fyzické, psychické i citové možnosti, budeme připraveni překonávat chvíle pochybnosti o sobě, dočasné pocity nejistoty a strachu. Budeme schopni hospodařit s časem, neutíkat před problémy i čelit nepříjemným situacím (Marádová, 2003).

1.5.1 Odpovědnost za vlastní zdraví

Vznik slova zdraví – slovanský výraz zdraví souvisí s pradávným indoevropským slovník základem dru, což znamená dřevo, strom. Víme, že typickými vlastnostmi dřeva (stromu) jsou především pevnost, pružnost, odolnost a krása. Ve spojení s předponou su, což znamená dobrý, vznikl výraz su-dru, tedy dobré dřevo, dobrý strom, což řečeno o člověku, znamenalo cosi ve smyslu „máš dobrý kořínek“, „jsi zdravý jako buk“ apod. Ze spojení su-dru vzniklo výslovnost zdru, které se stalo základem slova zdraví, a to ve všech slovanských jazycích (Krejčí at al. 2017).

Odpovědnost za vlastní zdraví závisí na osobním přesvědčení a postoji, ale současně je podmíněná také faktory zejména sociálního prostředí, faktory ekonomickými, praktickými možnostmi, vlastními zkušenostmi apod. Prostředí by mělo napomáhat vytvářet a udržovat zdravé životní styly, a to realizací veřejné politiky orientované na zdraví, specifické programy, zvyšováním motivace lidí k posilování vlastního zdraví. Bez rozvíjení a posilování zdravého chování (vyvážená výživa, žádoucí tělesná aktivita, zdravý pohlavní život, dobré zvládání stresů) a bez snižování škodlivých návyků (nadměrné požívání alkoholu, kuřáctví, zneužívání farmak a psychotropních látek) se neobejdeme (Čevela at al. 2009).

1.5.2 Výživa a nemoci trávicí soustavy

Největším současným nebezpečím je vliv způsobu stravování na rozvoj civilizačních chorob. Nebezpečná v tomto ohledu je především nevyvážená strava, a to jak svým složením, tak i dobou a způsobem podávání (Marádová, 2003).

Některé složky potravy mohou při současném požití při jednom jídle vyvolat i akutní chorobný stav. Příkladem je pití vody po požití bobtnavých potravin, kombinace hůře stravitelných potravin s luštěninami aj. Všechny tato ohrožení jednoznačně plynou z neukázněnosti strávnicka, z nedodržování základních zdravotnických doporučení (Marádová, 2003).

Tradiční český jídelníček vykazuje nadměrný obsah živočišných tuků, cukrů, soli a nedostatek vlákniny a některých vitamínů. Jíme většinou více, než potřebujeme. Tento způsob stravování přináší zvýšený výskyt závažných onemocnění (nemoci srdce a cév, cukrovka, nádorová onemocnění zažívacího ústrojí, která jsou i velmi častou příčinou úmrtí (Marádová, 2003).

Při nesprávné funkci tlustého střeva může vznikat zácpa nebo průjem. Zácpa je obtížné vyprazdňování stolice, která může vést až k nemožnosti stolici vyprázdnit. Při zácpě dochází k výraznému zpomalení pohybu střevního obsahu a díky tomu dochází ke vstřebávání příliš velkého množství vody. Naopak při průjmu se zbytky potravy pohybují střevem příliš velkou rychlostí, takže k dostatečnému zahuštění stolice nedojde. Může tak dojít k velkému odvodnění organismu a ke ztrátě minerálních látek. Zácpa i průjem mohou být příznakem dalších onemocnění (Žídková at al. 2018).

Salmonelóza je infekční choroba, kterou způsobují bakterie rodu *Salmonella*. Ty způsobují zánět střev, případně žaludku – gastroenteritidu. Příznakem je průjem, zvracení, vysoké horečky. Po několika dnech nemoc ustoupí. Zdrojem nákazy obvykle bývají pokrmů, u jejichž přípravy byly porušeny hygienické předpisy nebo které byly bakterií kontaminovány. Při salmonelóze je důležitý dostatečný příjem tekutin (Žídková at al. 2018).

Mezi další nemoci trávicí soustavy patří např: Crohnova nemoc (chronické opakující se záněty trávicí trubice, které se mohou vyskytovat od úst až po konečník), hemeroidy, kolika, pálení žáhy, žaludeční vředy aj. (Žídková at al. 2018).

1.5.3 Tělesná aktivita

Pohyb je funkcí svalové soustavy. Pohyb zpětně působí na rozvoj kosterního svalstva a kostry. Pohybová činnost však musí být přiměřená věku, individuálním zvláštnostem a zdravotnímu stavu každého člověka (Machová, 2008).

Přiměřený pohyb vede k robustnosti kostí, zvýraznění úponových míst na kostech a působí zpevnění kloubních vazů. Vyvolává funkční zvětšování svalů doprovázené bohatším cévním zásobením a zvyšováním zásob glykogenu na energii bohatých fosfátů (Machová, 2008).

Potřeba pravidelného pohybu vypěstovaná v dětství a podepřená společenskými podmínkami a možnostmi, je základem pro potřebu pohybu v dospívání a v dospělosti. Je varovné, že asi čtvrtina lidí ve věku 25-64 let vede převážně sedavý způsob života a nevěnuje se žádné tělesné aktivitě ve volném čase (Machová, 2008).

Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu – zvyšuje tělesnou odolnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled, je prevencí civilizačních chorob (Čevela at al. 2009).

1.5.4 Oblasti zdravého způsobu života

Pohlaví, věk a vrozené předpoklady jsou faktory, které nelze ovlivnit. Je ovšem třeba s nimi počítat a upravit podle nich způsob života nebo zdravotní péči. Způsob života se musí zásadně měnit a přizpůsobovat jednotlivým životním etapám. Z hlediska ovlivnění zdraví patří k důležitým výchova a vzdělávání zdravotnických profesionálů a celé veřejnosti. Podmínky pro optimální naplnění volného času, nabídka a dostupnost zboží, služeb a doprava. Zcela zásadní podmínkou je socioekonomický status. Prostředí a podmínky jsou předpokladem, aby člověk zvolil optimální způsob života, který je nejdůležitější ze všech oblastí ovlivňující zdraví. Jedná se o výživové zvyklosti, úroveň pohybové aktivity, škodlivé návyky a závislosti, prožívání a zvládání stresu, osobní hygienu či sexuální chování (Čevela at al. 2009).

Mezi nejvýznamnější sociální podmínky ovlivňující zdraví patří:

- Sociální postavení – materiál nedostatek, nejistota, úzkost, a nedostatek sociální integrity jsou příčinami mnoha nemocí, někdy i úmrtí.

- Stres – trvalá úzkost, nejistota, ztráta sebevědomí. Čím níže jsou lidé zařazeni v sociální hierarchii, tím je riziko vyšší.
- Rané dětství – kvalita duševního a fyzického vývoje v dětství určuje kvalitu celého života.
- Sociální izolace – vyloučení ze společnosti a s tím související následky, jako je např: alkoholismus nebo bezdomovectví zvyšuje nemocnost a zkracují život.
- Práce – neuspokojující práce či nezaměstnanost rovněž zvyšuje nemocnost (Čevela at al. 2009).

Všemi dostupnými prostředky je potřebné umožňovat lidem, aby si volili zdravý způsob života. Investice do zdraví patří mezi nejvýznamnější investice pro jedince i pro společnost (Čevela at al. 2009).

1.5.5 Mentální hygiena

Mentální hygiena je nauka o ochraně duševního zdraví a o prevenci duševních chorob. Mentální hygienou se zabývá psychohygiena, což je dílčí skupina psychologie. Psychohygiena (mentální hygiena) je obor, který se zabývá rozvojem duševního zdraví. Pomáhá k tomu soubor opatření, postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a udržet psychické (psychosomatické zdraví), (Čevela at al. 2009). Životospráva z hlediska duševní hygieny se týká – spánku, správné výživy, odpočinku a regenerace sil, pohybu, tělesné práce a cvičení, hospodaření s časem, koncentrování pozornosti a udržování pořádku (Čevela at al. 2009).

Důležitý je rovněž reálný rozvrh práce: denní, týdenní, měsíční a roční plán s časovou rezervou pro nepředvídatelné úkoly, běžná vyrušování, vlastní indispozice. Z hlediska mentální hygieny je zapotřebí zohlednit i následující faktory – posuzování závažnosti úkolů, omezení zbytečností, výběr nejpodstatnějších problémů k řešení, omezení časových ztrát, využití nejcennějších chvil dne, využití rozdrobených časových úseků (čekání u lékaře, jízda MHD), využití volných chvil k rekreaci, k úklidu stolu apod. Pevný režim dne, odstraňování zlovyků (nepřiměřených návyků) v životosprávě, v myšlení, v citech, v morálním chování (Čevela at al. 2009).

Dodržováním výše uvedených pravidel lze předejít stresu, zejména chronickému, který se může stát základem ke vzniku syndromu vyhoření. Za syndrom vyhoření mohou především velké ideály. Je typický pro tzv. „pomáhající profese, mezi které patří všichni

zdravotnických pracovníků. Akutní stres k vyhoření nevede. Je to stav tělesného, emočního a psychického vyčerpání, jehož příčinou jsou nadměrné psychické a emocionální nároky (Čevela at al. 2009).

Být duchovně zdravý, znamená být bez předsudků a komplexů (rasy, náboženství aj.), myslet svobodně. Svobodné myšlení pomáhá objektivně hodnotit své vlastnosti a postoje a postupně se zbavovat zlovyků, strachu a rušivých momentů. Posiluje se tak vlastně sebekontrola, neboť se posiluje schopnost samostatně řešit problémy a úspěšně komunikovat s okolím (Krejčí at al. 2017).

1.5.6 Živospráva a spánek

Živospráva vystihuje podstatu ochrany zdraví, tj. spravovat svůj život, utvářet ho a vést tak, abychom byli zdraví a mohli naplnit své cíle, které v životě chceme uskutečnit. Živospráva souvisí s režimem dne a je vyjádřena v každodenní péči o uvolnění, pohyb, výživu v souvislosti s pracovním zařazením člověka ve společnosti a práci v domácnosti. Cyklus dne a noci se projevuje rytmikou střídání, a tak i člověk rytmicky střídá v režimu dne činnosti práce a odpočinku (Krejčí at al. 2017).

Ochranným mechanismem vůči zátěži je únava. Únava signalizuje potřebu odpočinku. Unavený člověk je podrážděný, vyvolává konflikty a může být i agresivní. Je-li mu navíc vnucován určitý režim a nemůže-li o svém odpočinku svobodně rozhodnout, podrážděnost a neklid roste. Pro zdraví každého člověka je nutné dodržovat rytmus nočního spánku a denního bdění – ne naopak, jak nám mnohdy vnucuje současný životní styl (Krejčí at al. 2017).

Spánek ve dne nenahradí nedostatek spánku v noci. Pouze za tmy se tvoří melatonin – hormon ze šišinky, který organismu dává signál ke spánku. Účinnost melatoninu snižují kofeinové nápoje (káva, čaj, coca-cola) i kořeněná jídla. Adekvátní pohybový režim je zárukou nejen dobrého spánku, ale zdraví celkově (Krejčí at al. 2017).

1.6 Rizikové faktory ovlivňující zdraví

1.6.1 Stres

Stres je soubor reakcí organismu na podněty vnějšího prostředí. Je to fylogeneticky zakódovaná automatická odpověď živočicha, mající za účel zachování jedince a potažmo i druhu. Stres (v angličtině stress = zátěž) je stav živého organismu, který je vystaven nepříznivým životním podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce mají za cíl zachování homeostázy (vnitřního prostředí organismu) a zabránění poškození nebo smrti organismu. Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí (Čevela at al. 2009).

Stres jako takový se dá řešit jediné snahou o odstranění jeho příčin. Léky nebo potravní doplňky mohou pomoci zvládnout některé průvodní obtíže (depresivní nebo úzkostné stavy apod.) Za určitých okolností mohou být užitečnými pomocníky při překonávání těžké životní situace. Každodenní stres se lidé snaží zvládat různými způsoby, které zahrnují fyzické a psychické cvičení, různé relaxační techniky apod. (Čevela at al. 2009).

1.6.2 Kouření

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu, protože je nejčastěji příčinou zbytečných a předčasných onemocnění a úmrtí. Základní škodlivé součásti tabákového kouře jsou nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenik a řada dalších. Mnoho z těchto látek je prudce jedovatých a rakovinotvorných (karcinogenních), (Čevela at al. 2009).

Dopad kouření na zdraví člověka je dvojího druhu. Zprv kuřák se stává na nikotinu rychle závislým a zadruhé kouření vyvolává smrtelné nemoci a invaliditu. V porovnání s jinými druhy rizikového chování je zde riziko předčasného úmrtí mimořádně vysoké. Lepší než odvykat kouření je vůbec s kouřením nezačít. Mezi hlavní zásady prevence patří informovat veřejnost, zejména děti, o negativních následcích kouření a varovat před nimi, ale rovněž představovat vzor nekuřáckého chování (Čevela at al. 2009).

1.6.3 Alkohol

Alkohol je bezbarvá tekutina, která vzniká kvašením sacharidů. Chemickým složením je etanol. Jde o aktivní složku alkoholických nápojů, kde je obsažen v různé koncentraci. Množství alkoholu v biologických tekutinách (např. v krvi) se vyjadřuje v promilích (1 promile je přibližně 1 gram alkoholu v 1 litru tekutiny). Požití většího množství alkoholu vede k opilosti, dlouhodobé zneužívání vede k závislosti na alkoholu (alkoholismus). Alkoholismus je stav, při němž je postižený závislý na alkoholu, a pokud jej nemá, objeví se abstinenční příznaky, které jsou důsledkem odnětí, respektive nedostatku drogy, na níž je vytvořena závislost (Čevela at al. 2009).

Psychický abstinenční syndrom se projevuje neklidem, podrážděností, úzkostí, emoční labilitou, skleslostí, útlumem, subdepresivním až depresivním laděním aj. Fyzický abstinenční syndrom se projevuje různě u různých typů drogové závislosti, významnou roli hraje struktura osobnosti postiženého či partnerské zázemí atd. (Čevela at al. 2009).

Alkohol je běžně používán pro své působení na nervovou soustavu (psychotropní droga) jako příjemný, snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, být akceptován jako dospělý, k usnadnění společenských kontaktů, k povzbuzení chuti k jídlu, k zahnání nudy, stresu. Svým typem účinku se nejvíce blíží látkám, které navozují zklidnění a spánek (hypnotika). Jeho účinek však závisí na vypitém množství, na fyzickém a psychickém stavu konzumenta, na jeho náladě a na mnoho dalších faktorech (Čevela at al. 2009).

Následkem dlouhodobého pití alkoholu dochází ke vzniku závislosti, k poškození jater, srdce, vysokému krevnímu tlaku, k poruchám nervového systému, duševním poruchám, ke ztrátě přátel, rozpadu rodiny, ke zkrácení délky života – úmrtí zapříčiněné nehodami pod vlivem alkoholu (Marádová, 2003).

1.6.4 Drogy

V minulosti se výraz „droga“ používal pro každou surovinu rostlinného nebo živočišného původu užívanou jako léčivo. Ještě dnes se tento pojem udržuje mezi lékárníky a farmaceuty, z širokého podvědomí veřejnosti však již byl v podstatě vytlačen. Od roku 1969 je dle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) za drogu považovaná jakákoliv látka (přírodní či uměle syntetizovaná, mající i nemající status léku), která, je-li vpravena do živého organismu, může pozměnit jednu nebo více jeho funkcí. Jelikož společným jmenovatelem všech drog je především manipulace mozkiem. Jsou drogy, jakožto látky ovlivňující nervovou

soustavu a její funkci od roku 1971 v odborné terminologii označovány jako omamné a psychotropní látky – OPL (Čevela at al. 2009).

Drogy bývají tříděny do skupin na základě různých hledisek (podle chemického složení, podle původu apod.). Nejčastější způsob klasifikace je dle účinku – tlumivé (narkotické látky), stimulační drogy (psychostimulancia), drogy s halucinogenními účinky (kanabisové – konopné drogy a ostatní halucinogeny), (Čevela at al. 2009).

Způsoby odmítnutí drogy mohou mít různou formu – verbální (slovem), neverbální (gestem, mimikou, pohybem apod.). Odmítat bychom měli vždy tak, jak dovoluje, případně vyžaduje okamžitá společenská situace), (Marádová, 2003).

Účinky nelegálních drog na organismus se liší podle druhu návykové látky. Způsobují uvolnění až útlum, spánek s „živými“ sny, puzení k činnosti, pocity nadměrných schopností, změny ve vnímání času, prostoru, halucinace apod. Po odeznění těchto účinků následuje většinou stav vyčerpání a deprese. Dostavují se poruchy paměti, poškození tělesného zdraví (mozku, plicní tkáně, jater, ledvin, kůže). Pochopitelně v závislosti na způsobu užívání drogy. Základním nebezpečím je vznik závislosti. Člověk závislý na drogách ztrácí možnost vzdělání, zaměstnání, bydlení, opouští ho rodina, přátelé. Často se v důsledku „honby za drogou“ dopouští trestné činnosti (Marádová, 2003).

1.7 Analýza učebnic přírodopisu a výchovy ke zdraví

Učebnice Přírodopis 8 FRAUS:

V učebnici Přírodopisu pro 8. ročník od nakladatelství Fraus je popsáno osm stran ve třech kapitolách (osud sousta, užitečné živiny a energetická rovnováha).

V kapitole osud sousta se žáci seznámí se stavbou trávicí soustavy, typy trávení v lidském těle, jak je zajištěn pohyb sousta od dutiny ústní až ke konečníku v trávicím traktu. Popisuje stavbu dutiny ústní, slinné žlázy, trávicí enzymy, druhy a počet zubů v horní a dolní čelisti. Dále se žáci naučí funkce jednotlivých orgánů - žaludek, tenké a tlusté střevo, játra, žlučník, slinivka břišní. Seznámí se s nemocemi trávicí soustavy, jako jsou vředy, salmonelóza, virová hepatitida nebo žlučnicková kolika.

Kapitola užitečné živiny v úvodu popisuje, co je to metabolismus, jaké jsou základní živiny v potravě od jednoduchého cukru glukózy, přes složitý cukr škrob, dále mléčný cukr laktózu anebo řepný cukr sacharózu. Dále se dozvíme, k čemu slouží zásobní látka glykogen,

rostlinná celulóza a k čemu je prospěšná v těle vláknina. Mimo cukru je další základní živinou tuk. Žáci se naučí, k čemu lidské tělo tuk využívá, kam si ho ukládá, jaký má význam v lidském těle a co způsobuje nadbytek tuků v potravě. Třetí základní živinou jsou bílkoviny. Co to jsou bílkoviny, jaký je rozdíl mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami a v jakých potravinách jsou obsaženy. Nezbytnou součástí lidského těla je voda. Kolik bychom jí měli denně přijmout, k čemu v lidském těle slouží a jaké množství bychom za den měli vypít, to nám také napoví tato kapitola. V závěru je popsán význam minerálních látek těle a vitaminů (zdroj potravy, význam a projevy jeho nedostatku).

Zde se žáci naučí, co je to bazální metabolismus, jak si správně udržet tělesnou hmotnost, správné rozložení potravy během celého dne, výpočet BMI, co je to potravinová pyramida, podvýživa, obezita (jaká zdravotní rizika hrozí otlýlým lidem) a také vážné poruchy příjmu potravy jako je bulimie a mentální anorexie.

Pracovní sešit Přírodopis 8 s nadhledem a pracovní sešit 2 v 1

V pracovním sešitu jsou věnovány celkem tři strany a osmnáct praktických úkolů. Další praktické úlohy jsou k dispozici na webových stránkách www.skolasnadhledem.cz, kde pomocí kódů se zobrazí jednotlivé úlohy. Pomocí aplikace je možné některé úlohy zobrazit ve 3D. V této kapitole je k vidění stavba zubu. Praktické úlohy se zaměřují na stavbu zubu, vysvětlit, proč v tlustém střevě žijí bakterie, doplňování názvů onemocnění do textu. Co způsobuje nedostatek vitaminů, rozdělení potravin na zdroje cukrů, tuků a bílkovin, sestavení jídelníčku, popsat potravinovou pyramidu a vyjmenovat zásady, které vedou k udržení správné tělesné hmotnosti aj. Pracovní sešit 2 v 1 obsahuje také tři strany a dvaadvacet praktických úkolů. Jedná se téměř o totožné úlohy, jen jinak graficky zpracované.

Hravý přírodopis TAKTIK

Obsahuje kapitolu trávicí soustava. Žáci se naučí pochopit funkce trávicí soustavy, stavbu trávicí soustavy, z čeho se skládá ústní dutina (jazyk, slinné žlázy, zuby). Popisuje stavbu jednotlivých orgánů hltan, jícen, žaludek, tenké střevo a tlusté střevo, slinivku břišní a játra. Druhá kapitola se věnuje metabolismu a jednotlivými složkami potravy, jako jsou bílkoviny, cukry a tuky. V sekci o vitamínech a minerálech jsou obrázky, kde jsou názorně zobrazeny jednotlivé vitamíny a potraviny, ve kterých jsou obsaženy. Dále jsou zde popisována témata –

onemocnění trávicí soustavy (zácpa, průjem, salmonelóza, zánět střev, žaludku, Crohnova nemoc, hemeroidy, kolika, pálení žáhy, žaludeční vředy aj.) Poruchy výživy – obezita, konzumace energetických nápojů, podvýživa, poruchy příjmu potravy.

Hravý přírodopis TAKTIK – pracovní sešit pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia

V kapitole trávicí soustava je šest praktických cvičení. Prvním úkolem je přiřazování pojmů k obrázku trávicí soustavy. Druhý úkol požaduje seřadit správně procesy trávicí soustavy tak, jak jdou po sobě, z příslušných písmen pak vznikne tajenka. Ve třetí úloze mají žáci za úkol, přiřadit jednotlivé pojmy ke stavbě zubu. Ve čtvrtém úkolu se musí doplnit slova z nabídky o dutině ústní tak, aby byl text pravdivý. Pátý úkol zobrazuje červeně játra, které mají žáci popsat, o jaký orgán se jedná a jaká je jeho hlavní funkce pro lidský organismus. Šestý úkol vyžaduje doplnit slova z nabídky do vět tak, aby byly pravdivé. Poté použít vždy odpovídající písmeno ze slova podle čísla v závorce a tím získají tajenku.

Kapitola o metabolismu obsahuje pět praktických úloh. První úloha požaduje uvést vitamín charakteristický pro danou skupinu (citrusové plody, rybíz, brambory). Druhá úloha požaduje rozdělit písmena u potravin do potravinové pyramidy tak, aby odpovídala vyvážené stravě. Třetí úloha chce ohodnotit uvedené potraviny známkami jako ve škole. Nejprve klasifikace do růžového kolečka, to jak žákům chutnají (chutnají 1, nechutnají 5). Poté zhodnocení do zeleného kolečka, zda jsou zdravé (zdravé 1, nezdravé 5). Čtvrtý úkol chce odhalit v přesmyčkách pojmy související s potravou a spojit je s jejich charakteristikou. V posledním pátém úkolu se přiřazuje pomocí písmen ke každé skupině alespoň tři typické zástupce potravin.

Přírodopis 8 pro základní školy, SPN

V kapitole trávicí soustava je popsáno, jak se potrava zpracovává, jaké jsou části trávicí trubice (ústní dutina, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo) a jejich funkce. Druhá kapitola přeměna látek a energií popisuje, co je to metabolismus, zdravá výživa, základní živiny, energetická potřeba organismu, tabulka energetické hodnoty některých potravin. Dále jsou zde praktické úkoly (př: zjistěte, které jednotky energie se používaly dříve, sestavit jídelníček, aby poskytoval energii o hodnotě 144 500 kJ). Vitaminy rozpustné ve vodě a v tucích, jsou obsaženy ve dvou tabulkách (označení, zdroje a projevy při nedostatku). Obezita, podvýživa, mentální anorexie nebo bulimie, to jsou další pojmy, které tato kapitola popisuje. Na závěr je

uvedena hygiena potravy, jak dbát na čistotu a dodržovat pravidla hygieny. Ke konci kapitoly je červeně zvýrazněné shrnutí a pak otázky a úkoly. Třetí kapitola se věnuje hygieně duševní činnosti. Jaký by měl být správný denní režim, kolik hodin bychom denně měli spát. Jaké jsou nebezpečné závislosti, co je to návyk, drogy a jak se dělí, závislost na alkoholu a tabákových výrobcích. Na symbolickém obrázku člověka jsou popsány jednotlivé části těla a onemocnění, které způsobuje požívání alkoholu.

Pracovní sešit Biologie člověka JINAN

V kapitole trávicí soustava je obsaženo 13 praktických úloh. V první úloze je na obrázku zobrazen průřez obličejovou částí hlavy a krkem. Žáci mají odlišnými barvami do něj zakreslit průběh dýchacích a trávicích cest. Šipkami označit a pojmenovat jednotlivé části dýchací a trávicí soustavy. V další úloze je kresba stavby trávicí soustavy, kterou mají žáci označit a barevně odlišit její části. Další tři úlohy se týkají zubů. Zakreslení jednotlivých vrstev, jak jsou vidět na průřezu zubem a uvést jejich názvy, pojmenovat jednotlivé zuby a uvést, čím se od sebe liší mléčný chrup od trvalého. Některé úlohy jsou složitější a rozsáhlejší. Jiné například pro zajímavost, jako třeba porovnání současného štedrovecerního jídelníčku s jídelníčkem před 100 lety. Předposledním úkolem je opravit promíchanou tabulku. K označení vitamínu přiřadit pomocí šipek jeho správný zdroj i význam. Poslední úloha obsahuje text, do kterého se musí doplnit jednotlivá slova.

Přírodopis biologie člověka, MSN. CZ

Kapitola trávicí soustava obsahuje 20 úloh, člověk a zdraví 6 úloh. Také jako v předešlých učebnicích se zde popisuje stavbu trávicí soustavy, názvy, celkové počty zubů a jejich stavba. Spojování vět tak, aby vznikla pravdivá tvrzení, skládání s částí slov pojmy a vysvětlit je, doplnění správných názvů potravin v potravinové pyramidě, výběr přesolených a přeslazených potravin. Dále napsat, jaký význam mají hlavní složky potravy, spojování názvů vitamínů a jejich možných zdrojů a další. Kapitola člověk a zdraví obsahuje následující úlohy – jak můžeme přispět k lepší kvalitě životního prostředí, jaké jsou civilizační choroby a jak jim můžeme předcházet, co je to workoholismus a vytvoření myšlenkové mapy na téma drogy.

Výchova ke zdravému životnímu stylu, FRAUS

Obsahuje sedm rozsáhlých kapitol. Vztahy mezi lidmi a dorozumívání, změny v životě člověka, člověk a výživa, životní styl, člověk a zdraví, rozvoj osobnosti a ochrana člověka za mimořádných událostí. Pro analýzu jsem vybral tři, které s tématem souvisí (člověk a výživa, životní styl, člověk a zdraví). V kapitole člověk a výživa se ze začátku popisuje několik pojmů z výživy (poživatiny, potraviny, pochutiny, nápoje a živiny). Čím by měla být strava prospěšná, z čeho se skládá naše tělo, historie, minerální látky, vitaminy, alternativní způsoby výživy, podvýživa, nadvýživa, nevhodné stravovací návyky nebo zlozvyky. Jsou zde prokládané i otázky a úkoly (seřad' jednotlivé úpravy pokrmů z hlediska zdravé výživy a uveď k jednotlivým úpravám příklady jídel). Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny, rizika konzumace cukru a soli. Na konci kapitoly je test znalostí z oblasti zdravé výživy. Druhá kapitola životní styl obsahuje také úkoly k zamyšlení (známe sami sebe?). Šikana, vandalizmus, vulgarizmus, drogy, jejich účinky a rozdělení, účinky alkoholu na lidský organismus, život s drogami, test a opakování. To je obsah kapitoly životní styl. Ve třetí kapitole člověk a zdraví je obsaženo – pojem zdraví a současný životní styl člověka, zdraví, tělesné, duševní, sociální, duchovní zdraví. Otázka k zamyšlení (umíš si poradit sám se sebou?). Kvalita života a hodnota našeho zdraví, program Zdraví 2020, principy uchování zdraví, pohyb, výživa, zdravotnická péče, pohybový režim, správné držení těla. Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže, životospráva, režim dne, spánek, biorytmy, stravování a opakování. To jsou témata kapitoly o člověku a zdraví.

Rodinná výchova, zdravý životní styl 1

Učebnice obsahuje 10 kapitol, pro tuto analýzu byly vybrány (zdravý životní styl a jak pečovat o zdraví, talíř pod lupou a umíme žít bez drog). Kapitola zdravý životní styl a jak pečovat o zdraví, rozebírá následující témata – co zahrnuje zdravý způsob života, druhy zdraví, civilizační choroby, infekční nemoci a ochrana před nimi, desatero o AIDS, poradíme si se stresem. Kapitola talíř pod lupou obsahuje následující – výživa, výživová a energetická hodnota potravy, složky potravy, minerální látky, vitaminy, voda, cesta ke zdravé výživě, snížení energetického příjmu, nadměra soli, cukru, tuku, zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, potravinový koš. Poslední kapitola, umíme žít bez drog, se zabývá drogami – tabák, kouření, alkohol, způsoby odmítání, návykové látky a reklama.

Rodinná výchova, zdravý životní styl 2

Druhý díl pokračování Rodinné výchovy obsahuje 5 kapitol, pro analýzu byly vybrány následující (zdraví na talíři a život bez závislostí). Kapitola zdraví na talíři se zabývá následujícími otázkami – historické proměny stravy, souhrn doporučení pro zdravou výživu, omezení tuků, tučných potravin, cukru, soli, zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, vitaminy, poruchy příjmu potravy, výživové směry a výživová doporučení. Kapitola život bez závislostí popisuje následující – kritéria závislosti na drogách, v zajetí nástrah a reklamních triků, drogy a jejich účinky, drogy a zákon.

Zdravý životní styl, výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Je zde zahrnuto sedm kapitol, pro tento rozbor vyberu jen na aktuální téma (cesta ke zdraví, zdravá výživa, život bez závislostí). V kapitole cesta ke zdraví jsou praktické úlohy k zamyšlení (zamysli se nad tvrzeními o zdraví, která jsou pravdivá a nepravdivá, zdůvodni je, co pro tebe znamená cítit se zdrav?). Vyhledat a napsat definici zdraví podle WHO, sepsání zásad zdravého životního stylu, které jsou nejdůležitější pro podporu zdraví, zhodnocení tělesné hmotnosti pomocí BMI, čím jsou ohroženi děti, které tráví příliš mnoho hraním PC her a další otázky. Kapitola zdravá výživa obsahuje – která tvrzení pro sestavení jídelníčku v rodině jsou správná, doplnění názvů základních živin, doplňování tajemky, pyramidy výživy, význam obilovin ve výživě, poruchy příjmu potravy a další praktické úlohy jsou zde obsaženy. Kapitola život bez závislostí obsahuje – v jakém věku většina lidí začíná kouřit, proč lidé kouří, proč nepřestanou kouřit, reakce na jednotlivé situace, co to znamená pasivní kouření, výhody života bez drog a závislostí, návrh reklamy na zdravý způsob života, tajemky a další.

1.7.1 Výsledek analýzy učebnic

Název učebnice	Srozumitelnost textu	Struktura publikace	Ilustrace	Otázky a úlohy
Učebnice Přírodopis 8 FRAUS	Text je srozumitelný. Tučně jsou zvýrazněny důležité body. Na konci kapitoly je shrnutí učiva.	Učebnice používá symboly – zamysli se, zajímavost, pozor, domácí úkol, otázky a úkoly, shrnutí apod.	Jsou zde fotografie, kreslené obrázky, černobílé schémata, mapy, vývojové větve.	Otázky jsou na konci kapitoly a ptají se na to nejdůležitější z učiva. Úlohy vyžadují vyhledávání informací na internetu, přípravu referátů, skupinová spolupráce apod.
Hravý přírodopis TAKTIK	Text je srozumitelný, dobře se v něm orientuje a to i díky velké barevné škále a přehlednému třídění textu.	Neobsahuje tolik symbolů. Opakuje se tu zajímavost a věděli jste, pokus. Na konci jsou otázky a úkoly a shrnutí učiva.	Převažují zde kreslené obrázky nad fotografiemi. Černobílá schémata jsou tu minimálně. Učebnice je velmi barevně pestrá.	Otázky a úlohy jsou zde více na přemýšlení, náročnější. Nejsou to jen takové základy jako v předchozí publikaci.
Přírodopis 8 pro základní školy, SPN	Text je přehledný, líbí se mi mezery za odstavci, díky kterým se v textu lépe orientuje.	Jsou zde sekce úkol, úloha, shrnutí a samotné učivo.	Graficky nezajímavá. Minimum fotografií, převažují kreslené kresby.	Otázky a úkoly jsou také na konci kapitoly. Připomínají mi velmi podobný styl jako v publikaci od Frause.
Výchova ke zdravému životnímu stylu, FRAUS	Text obsahuje i různé hry, příběhy. Občas mi přijde méně srozumitelný. Vypadá odlišně než v učebnicích přírodopisu.	Otázka, úkol, souvislosti, zajímavosti, test v interaktivní učebnici, jiná aktivita, práce ve skupině, chytrá hlava a samotné učivo je zde obsaženo.	Ilustrací je někdy až přespříliš. Jsou zde i komiksové typy obrázků.	Jsou zde převážně praktické úlohy ze života.
Rodinná výchova, zdravý životní styl 1	Hodně nahuštěného textu, ve kterém se občas špatně orientuje.	Struktura publikace díky absenci grafických prvků působí nepřehledně. Jsou zde úkoly, otázky a samotné učivo.	Učebnice obsahuje pouze černobílé kresby občas zeleně podbarvené.	Otázek a úloh není mnoho, jsou praktické, skupinové, k zamyšlení.
Rodinná výchova, zdravý životní styl 2	Hodně nahuštěného textu, ve kterém se občas špatně orientuje.	Struktura publikace díky absenci grafických prvků působí nepřehledně. Jsou zde úkoly, otázky a samotné učivo.	Učebnice obsahuje pouze černobílé kresby občas modře podbarvené.	Otázky se týkají poznání sami sebe, zamyšlení se nad situacemi a praktické úlohy.

Název pracovního sešitu	Srozumitelnost textu	Struktura publikace	Ilustrace	Otázky a úlohy
Pracovní sešit Přírodopis 8 s nadhledem	Text je srozumitelný a jasný.	Přiřazování, doplňování, poznávačka, test, zamyšlení, zjištění...	Jsou zde barevné fotografie a kresby. Pracovní sešit je obohacený o 3D modely.	Otázky jsou velmi rozmanité a nápadité. Na konci je vždy test na opakování.
Pracovní sešit Přírodopis 8 2 v 1	Text je srozumitelný a jasný.	Doplňování, kroužkování, přiřazování, tajenky, poznávačka...	Pouze černobílá ilustrace.	Otázky velmi podobné jako v předchozí publikaci.
Hravý přírodopis TAKTIK, pracovní sešit	Text je srozumitelný a jasný.	Popiš, vypiš, zařaď, doplň, označ, rozděli, spoj...	Působivé barevné ilustrace, které zaujmou na první pohled.	Otázky jsou různorodé a velmi pěkné. Na konci kapitoly je souhrnný test.
Pracovní sešit Biologie člověka JINAN	Text je složitý a zdoluhavý.	Popis schémat, praktické úlohy, vysvětlování, přiřazování...	Pouze černobílé kresby.	Otázky a úlohy jsou celkem náročné, přijde mi až na úroveň střední školy.
Zdravý životní styl, výchova ke zdraví, pracovní sešit	Text je srozumitelný a jasný.	Prakticky zaměřené otázky.	Pouze černobílé kresby.	Otázky jsou různorodé, často se vyskytují tajenky.
Přírodopis biologie člověka, MSN.CZ	Text je srozumitelný a jasný.	Praktické úlohy, popis, doplnění, doplňovačky, opakování.	Kreslené kresby. Černobílé prvky se zeleným podkladem.	Otázky jsou velmi rozmanité a nápadité. Na konci je vždy test na opakování.

2 Praktická část

2.1 Metodika práce

Praktická část výzkumu obsahuje rozhovory s pěti žáky z 2. stupně základních škol na Jindřichohradecku. Rozhovory probíhaly formou osobního setkání, ze které byl pomocí specializovaného programu pořízen doslovný přepis. Druhá část výzkumu byla vytvořena na základě on-line dotazníku, který se skládal z 15 znalostních otázek a 15 otázek o životním stylu jednotlivých žáků. Všechny otázky byly uzavřené s většinovou převahou 4 odpovědí na výběr. V úvodu dotazování žáci zodpověděli, z kterého jsou ročníku a jestli se jedná o dívku nebo chlapce.

2.2 Zkoumaný vzorek žáků

Dotazníky byly rozeslány do ca 100 základních škol pomocí e-mailu po celé ČR. Většina oslovených škol byly Fakultní základní školy spadající pod Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy. Oslovoval jsem zástupce nebo ředitele základních škol. Téměř nikdo na e-maily neodpovídal až na jednu paní zástupkyni, která mi přislíbila, že e-mail před vyučujícím příslušných předmětů. Očekával jsem, že při takovém množství oslovení základních škol, přijde větší rozsah odpovědí, ale i přesto si myslím, že je zkoumaný vzorek žáků dostačující. Celkový vzorek zkoumaných žáků byl 404 – 6. ročníky (108), 7. ročníky (44), 8. ročníky (147) a 9. ročníky (105). Z toho bylo 56,9 % (230) dívek a 43,1 % (174) chlapců. Jak již bylo výše popsáno, osobních rozhovorů se zúčastnilo 5 žáků z 2. stupně ZŠ (3 dívky – osmý, devátý a devátý ročník a 2 chlapci – šestý a sedmý ročník).

2.3 Rozhovory s vybranými žáky 2. stupně základních škol

Rozhovorů se zúčastnilo celkem pět žáků, od 6. třídy (12 let) do 9. třídy (15 let). Všichni žáci navštěvují základní školy na Jindřichohradecku.

Honzovi je 12 let, chodí do 6. třídy. Má rád dokumenty o přírodě a dějinách. Velmi oblíbené je u něj Rusko. Učí se rusky. Volný čas raději tráví v přírodě nebo na zahradě než na mobilu a PC. Střední školu ještě přesně neví, kterou si vybere, možná nějaký přírodovědný obor.

Co si představíš pod pojmy zdraví a zdravý životní styl?

Honza: Já nevím, jak to mám popsat. Zdraví znamená, že máme prostě čisté tělo, nejsme nemocní, jíme zdravě - ovoce, zeleninu, bílkoviny, pohyb a tak.

Kdy ty se cítíš být zdravý?

Honza: Když dýchám čerstvý vzduch, nejím věci, které jsou přesolené, je tam hodně tuku a tak. Když piju čistou vodu a ne Coca-Colu, když jím ovoce a když se dobře vyspím.

Snídáš pravidelně? Co máš nejraději?

Honza: Já moc pravidelně nesnídám, protože mě to nebaví.

A víš, že je snídaně důležitá?

Honza: Já vím.

Říká se, že je to nejdůležitější jídlo dne, které nastartuje tělo, abys nebyl unavený.

Honza: Já vím, já se pak cítím trochu unaveně, nechce se mi nic moc dělat.

A co rád snídáš?

Honza: Když už snídám, tak třeba nějaký jogurt nebo chleba s máslem a marmeládou.

Takže raději máš sladkou snídani?

Honza: Jo raději mám sladkou.

A kdo ti připravuje svačinu do školy?

Honza: Někdy si připravuju svačinu sám a někdy mamka.

Které pití piješ nejčastěji a kolik přibližně za den vypiješ tekutin?

Honza: Já piju hodně perlivou vodu a šťávu, jako třeba pomerančovou nebo malinovou.

Kolik toho vypiješ?

Honza: Já nevím, tak 2-3 skleničky za hodinu, máme takový menší ještě z Ruska.

Takže si myslíš, že piješ dostatek tekutin?

Honza: Myslím, že jo.

A co si myslíš, že by mělo převažovat v pitném režimu a kolik by se mělo ideálně vypít tekutin za den?

Honza: Za den tak třeba 2 litry?

Určitě. A co si myslíš, že způsobuje nedostatek tekutin v těle?

Honza: Třeba bolesti hlavy nebo pocit hladu.

Někdy se říká, že hlad je převlečená žízeň.

Honza: To mi říká mamka.

Jak trávíš volný čas? Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě? Kolik hodin denně/týdně trávíš aktivním pohybem?

Honza: Hodně jsem na zahradě, třeba vysejvám semínka nebo prostě různě pozoruju zvířata, ptáky. Nerad chodím ven, když je tam deštivo. Když je hodně sněhu, tak jdu ven třeba stavět sněhuláka, koulovat ségru a tak. Dneska bylo hezky, tak skoro půl dne jsem byl venku.

Raději trávíš čas venku než u PC a TV? Proč je pro tebe lepší trávit čas venku? Cítíš se pak líp?

Honza: Jo, já se cítím líp. Když třeba sedím u počítače, tak podle mě se víc jako hrbím a blbě se mi u toho sedí, ale když už jsem u toho počítače, tak nehraju jako hry, ale dívám se na různá videa. Rád si tam třeba maluju nebo vypracovávám nějaký věci do školy, rád dělám nějaký erby, vlajky a tak. Rád se dívám na dokumentární filmy třeba o zvířatech nebo o dějinách. Hodně času strávím na Wikipedii.

Cvičíš také někdy?

Honza: Cvičím taky někdy. Já jsem chodil na rehabilitace právě kvůli zádům.

A k čemu si myslíš, že je důležitý se pohybovat?

Honza: Tak třeba nebolej záda, třeba krční páteř se nehrbí.

Nemáš třeba ztuhlý svaly vid'?

Honza: Jo, já když třeba dlouho sedím a šáhnou si na krk, tak to mám úplně ztuhlý. Já vždycky, když jsem u počítače, tak jsem zkroucenej a i se mi blbě dechá.

Představ si den podle svých představ, jak ho strávíš a jak se budeš stravovat?

Honza: Určitě den strávím aktivně, protože já vždycky, když jsme na nějakým výletě nebo jdeme se školou na procházku, tak já jsem vždycky pozadu, protože já pořád něco pozoruju a tak. Třeba když jsme byli na hradě, tak mamka má ráda zříceniny, hrady a tak, to mě nějak nebaví. Já jsem raději pod hradem, jak jsou lesy, tak nacházím třeba různý vzácný brouky. Když končí prohlídka hradů, tak to se vždycky raduju. Jednou jsem našel Tesaříka alpskýho, tak to jsem myslel, že asi vybuchnu.

Radostí?

Honza: Jo, tak takhle bych ho asi strávil rád.

Takže na nějaké procházce nebo výletě?

Honza: Jo.

A kam bys třeba nejraději jel?

Honza: Na Pálavu, na Pavlovský vrchy.

A jak by ses rád stravoval? Můžeš začít od snídaně až po večeři tvá oblíbená jídla.

Honza: Ke snídani bych si dal třeba chleba s máslem, marmeládou a kakaem, třeba dva krajíce nebo tři. K obědu bych si dal třeba nějaký kuře s bramborama.

Pečený nebo plněný nádivkou?

Honza: Asi pečený v troubě. Mám rád takovou tu kůži křupavou.

A co k pití?

Honza: Třeba nějakou šťávu s bublinkama.

A ty máš rád kupovaný šťávy nebo třeba vymačkaný citron, pomeranč?

Honza: Mamka většinou dělá bezinkovou nebo z černého rybízu domácí. Tu si někdy dávám a někdy i kupovanou.

A nezkoušel si někdy třeba smoothie, že by sis namixoval nějaké ovoce nebo zeleninu, oříšky?

Honza: Zatím ne.

To je lepší než kupovaná šťáva.

Honza: Jo.

Někdy můžeš zkusit, jestli máte doma nějaký mixér nebo odšťavňovač.

Honza: My máme, mamka někdy dělá třeba z jahod a borůvek.

Co by sis dal rád k svačině?

Honza: Třeba mně hodně chutnají čokopiškoty, tak ty bych si dal jako třeba 2-3 a já nevím, nějakou drobnost třeba rohlík s mlékem.

Máš rád mléko?

Honza: Jo docela jo.

K čemu si myslíš, že je zdravé pít mléko?

Honza: Třeba na kosti?

A proč myslíš, že je zdravý na kosti, co mléko obsahuje?

Honza: Já si teď nejsem jistý, nejsou to kvasinky.

Vápník je tam. A co by sis dal k večeři?

Honza: K večeři třeba mletý vajíčka.

Jako míchaný myslíš?

Honza: Míchaný jo.

Kolik tak sníš vajíček?

Honza: Jenom tak 2-3. Jednou mi babička dala asi 5 nebo 6 a já myslel, že prasknu.

Jíš každý den ovoce a zeleninu?

Honza: Jo každý den, dám si třeba jablko nebo banán. Třeba granátový jablko to je dobrý.

A kterou máš rád zeleninu?

Honza: Papriku červenou.

Není ti po ní špatně?

Honza: Ne, já si dávám jenom jednu.

Ještě nějakou jinou zeleninu máš rád?

Honza: Třeba okurku, rajčata moc nemusím.

Co ti nechutná na rajčatech?

Honza: Já nevím, jsou takový moc křehký podle mě. Mám radši tvrdší zeleninu.

Stravuješ se ve školní jídelně?

Honza: Ano a chtěl bych změnit omáčky, protože do nich dávají často houby.

Houby nemáš rád?

Honza: Ne, já na ně rád chodím do lesa, ale nejím je.

A jaký jídla ti v jídelně chutnají?

Honza: Hodně mi chutnají boloňský špagety nebo tak, nějaký vývary jsou dobré, pak ještě lasagne.

Co by podle tebe měli ve školní jídelně zlepšit?

Honza: Určitě bych vynechal ty houby a možná bych vynechal tu zeleninu, oni to tam všelijak míchají papriky s okurkami.

Myslíš si, že stravuješ správně? Dáváš přednost zdravým nebo nezdravým jídlům a proč?

Honza: Určitě dávám zdravým jídlům přednost.

Proč?

Honza: Je to prostě zdravý a líp se vyvíjím asi.

Takže nemáš nikdy chuť jít do Mekáče, dát si hamburger, hranolky, Colu?

Honza: To ne. Colu tu pije tat'ka a ségra. Já si občas dám, ale nějak mi to moc neříká.

Kolik si myslíš, že je ve 2 litrech Coly cukru?

Honza: Já nevím, tak 10 kostek?

54 kostek cukru. Co se pak děje s tím přebytným cukrem?

Honza: Ségra má z toho velké břicho.

A jaká zdravá jídla máš rád?

Honza: Já poslední dobou mám rád jogurty.

Sladké nebo nesladké?

Honza: Neoslazený, nějaký bílý třeba. Mně ty sladký nechutnají, jak jsou tam takový ty polevy jahodový, to mi nechutná. Když jsou v jogurtu třeba lentilky, tak já je dám pryč, dám si to radši čistý.

Takže nikdy nemáš chuť třeba na brambůrky, oříšky a tak?

Honza: Občas si brambůrky dám. Já jsem se jich dřív přejedl a mně poslední dobou přestávají tak jako chutnat, dám si jich třeba jenom 10 a jsem spokojenej.

Proč ti třeba nechutná Coca-Cola, když tvoje sestra jí má tak ráda?

Honza: Já to nepiju proto, že mi to nechutná a že to není zdravý.

Takže ti na tom záleží, abys byl zdravý?

Honza: Jo.

Co podle tebe způsobuje konzumace nezdravých jídel?

Honza: Třeba tloustnutí, nadváha prostě.

Trpíš na nějaké potravinové alergie, chodíš na preventivní prohlídky k lékaři? Které potraviny nemáš rád/nebo ti nedělají dobře? Je něco, co vůbec nejíš?

Honza: Netrpím, chodím pravidelně. Někdy mám strach z očkování.

Jaké jsi měl očkování?

Honza: Proti žloutence, klíšťovce.

Bylo ti z toho nějak špatně, nebo proč z toho máš strach?

Honza: Ne, ne, ne, jenom když jsem šel na sluníčko a byl jsem tam moc dlouho, tak mě to začalo bolet. Když jsem přišel domů, tak mě to přešlo.

Je něco, co třeba nejíš vůbec?

Honza: Nechutnají mi játra, jazyk. Ona to babička dává pejskům a já to vidím a říkám fuj.

Máš rád maso?

Honza: Mám rád kuřecí, krůtí, vepřový a to je asi tak všechno a taky ryby, který občas chodím s tatškou chytat.

Chytáte často?

Honza: O prázdninách jsme chodili každý večer.

Jaký máš rád ryby?

Honza: Nejraději mám rád naše ryby. Nechutná mi pstruh. Mám rád kapra, amura a štika.

Nevadí ti kosti?

Honza: Ne, já možná i nějakou menší někdy spolкну. Kosti mi nevadí, já je oberu.

Máš zkušenosti s užíváním škodlivých látek (alkohol, cigarety)?

Honza: Já jsem se jednou opil, bylo to myslím, že na svatbě a pak na faře.

Kolik ti bylo let?

Honza: Já nevím asi 6. Já jsem nevěděl, co to je, já jsem tam vypil nějaký dvě skleničky nějakýho alkoholu. Tatka byl otočený a já jsem to mezitím vypil.

Co to bylo za alkohol?

Honza: Myslím, že to bylo víno.

Jak ses potom cítil?

Honza: Já už si to nepamatuju. Trochu si to pamatuju na tý faře, že mi bylo špatně.

Co si myslíš, že hrozí lidem, kteří pravidelně pijí alkohol, kouří, nezdravě se stravují, málo pohybují?

Honza: Třeba, že můžou dřív zemřít, špatně se jim vyvíjí třeba tělo.

V čem třeba myslíš?

Honza: Třeba, že se jim vyvíjí špatně kosti nebo že jim špatně funguje srdce.

Co si myslíš, že způsobuje kouření, které orgány nejvíc trpí?

Honza: Asi srdce?

A ještě něco primárně, čím dýcháme?

Honza: Nosem.

A orgán? Pravá a levá?

Honza: Nevzpomenu si.

Plíce. Kouří u vás někdo v rodině?

Honza: Tatka a mamka nekouří. Moje babička kouří, pak ještě můj strejda.

Proč si myslíš, že lidé kouří?

Honza: Aby se uklidnili. Babička jde kouřit po umytí nádobí nebo během vaření. Podle mě se jako uklidňuje tím kouřením.

Kolik hodin denně strávíš na PC a internetu, mobilu a TV?

Honza: Já strávím na mobilu a počítači, nevím tak třeba 1,5 někdy 2 hodiny.

Tak to není úplně mnoho oproti ostatním, kteří u PC a mobilu tráví celé dny.

Honza: To já raději jdu na zahradu a dělám si tam různé věci.

Jak to mají spolužáci, jsou také raději venku než u PC?

Honza: Jo.

Je jich spíš víc nebo méně?

Honza: Tak průměrně bych řekl.

A co rád děláš na PC? Říkal jsi, že máš rád dokumenty.

Honza: Jo dokumenty.

Hraješ třeba nějaký hry?

Honza: Ne, to mě vůbec nebaví.

Nikdy jsi nehrál?

Honza: Jako já hraju s kamarádem třeba Minecraft a tak. Moje ségra furt hraje hry. V mobilu mám asi jen 2 hry nainstalovaný.

Jaké dokumenty rád sleduješ?

Honza: Mám rád dějiny a komedie.

Jakou přílohu jídla máš nejraději a proč?

Honza: Mamka dělá takovej zeleninovej salát, dává tam rajče, který teda moc nemusím, ale když tam je, tak si dám. Já si tam dávám někdy do toho třeba tuňáka.

Když by ses třeba měl rozhodnout mezi bramborem, knedlíkem, těstovinami, rýží, tak co si vybereš jako přílohu k jídlu?

Honza: Asi bych si dal brambory. Mám je rád v troubě zapečený, když jsou křupavý.

S čím máš rád brambory?

Honza: Třeba brambory mám rád s kuřetem, s karbanátky a tak.

Jaké upřednostňuješ pečivo bílé nebo celozrnné?

Honza: Asi bílý, ale celozrnný si dám taky.

Jaký typ přípravy pokrmů upřednostňuješ?

Honza: Asi pečené.

Smažený nemáš rád?

Honza: Smažený moc nemám rád, ale řízek jo. Asi bílý, ale celozrnný si dám taky.

V kolik hodin obvykle chodíš spát a kdy vstáváš?

Honza: Já vstávám kolem sedmý a chodím spát okolo devátý třeba.

Jak se cítíš po probuzení a během dne?

Honza: Jak kdy, podle mě to taky někdy ovlivňuje počasí. Když svítí sluníčko, tak jsem natěšenej, rád běhám a tak.

Takže tvojí náladu ovlivňuje počasí?

Honza: Asi jo. Když se podívám ven a je deštivo, tak mám špatnou náladu.

Kolik si myslíš, že by lidé měli za den spát hodin?

Honza: Kolem 10 hodin?

To je asi až moc, záleží na věku. Menší děti ty spí většinu dne, dospělí spí třeba 7-8 hodin v průměru a starší lidé třeba jako babička ty říkají, že spí méně třeba 4-5 hodin denně.

Dokážeš vyjmenovat základní složky potravy a příklady jednotlivých potravin?

Když je něco sladké, tak jsou to co?

Honza: Cukry. Znáám třeba takovej ten hnědej.

Třtinovej.

Honza: Třtinovej, řepovej.

Řepný může být a třeba laktóza je jaký cukr?

Honza: Bez laktózy.

Když máš rád mléko, tak v čem je laktóza?

Honza: V cukru?

V mléku. V jakých dalších potravinách jsou cukry?

Honza: V Coca-cole.

Zdravý cukry jsou v čem?

Honza: Zdravé cukry jsou v jablku.

Co dále přijímáme v potravě?

Honza: Sůl.

Sádlo a máslo jsou co?

Honza: Tuky.

V čem se nachází tuky?

Honza: Smažený věci, olej, sádlo.

A třetí složka potravy je jaká?

Honza: Bílkoviny.

Výborně a co patří mezi bílkoviny?

Honza: Třeba vajíčko, maso.

Bílkoviny jsou živočišný a?

Honza: Rostlinný.

Napadá tě nějaká rostlinná bílkovina?

Honza: Třeba ovoce asi ne. Nějaký saláty?

Jaké znáš vitaminy a minerály? V čem se nachází a k čemu v těle slouží?

Honza: Vitaminy B, C a D.

Kde je vitamin D obsažen a jak jinak ho lidské tělo přijímá?

Honza: Z rybího tuku a ze slunce. Já vitamin D teď beru.

Kde se nachází třeba ten vitamin C?

Honza: V ovoci?

Nějaký minerály tě napadají, které jsou důležité v těle?

Honza: Mě napadá minerál jako žula.

Jaký prvek v lidském těle je třeba dobrý na kosti?

Honza: Nevím.

Vápník a jaké další?

Honza: Hořčík třeba.

Co je to vláknina, v čem tělu prospívá a v jakých potravinách se nachází nejvíce?

Honza: Nevím.

Ani tě nenapadá, kde by se mohla vyskytovat a k čemu sloužit?

Honza: V jogurtech? To asi ne.

Vysvětli, co může způsobit nadměrná konzumace tuků, cukrů a soli v potravě?

Honza: Nadměrná konzumace tuků může způsobit nadváhu.

Nějaké nemoci, které jsou způsobené nadváhou?

Honza: Žloutenka.

Ne, třeba trpí srdce, cévy, které se ucpávají tukem. Může to způsobovat třeba cukrovku.

Co může způsobovat nadměrná konzumace cukrů?

Honza: Cukr, obezita.

Co si myslíš, že způsobuje nadměrná konzumace soli?

Honza: Ledviny přetížené.

Ano ledviny, se přetěžujou. Ještě tě napadá něco?

Honza: Ne.

Takže si myslíš, že nejíš moc cukrů, tuků a soli?

Honza: Já si myslím, že je to v pohodě.

Jíš ryby a jak často, které máš nejraději?

Honza: V rybách je jód. Já je jím proto, že mi chutnají. Ten jód si pamatuju, protože na nějaké třeboňské restauraci bylo napsáno, že ryby z našich vod obsahují jód.

Jak často jíš ryby?

Honza: Dvakrát do měsíce. Ale jinak si běžně dám třeba tuňáka.

Vaříte doma luštěniny, které pokrmy z nich máš nejraději a jaký mají přínos pro naše zdraví?

Honza: Jo vaříme.

Co patří mezi luštěniny? Třeba od F? Fa? Fazo?

Honza: Fazole.

Jak máš rád fazole?

Honza: Třeba, když jsou uvařené nebo fazole na pánvičce.

A čočka ti chutná?

Honza: Čočka mi chutná.

S čím jí máš rád?

Honza: S vajíčkem, párkem a chlebem.

Děláte čočku na nový rok?

Honza: Jo čočkovou polívku dělá babička.

Jak pečuješ o své zdraví? Co by měl každý pravidelně dělat, aby byl zdravý?

Honza: Já hodně jezdím na kole, jsem na zahradě, dýchám čerstvý vzduch. Snažím se zdravě jíst. Za den si dám banán, jablko. Snažím se hodně cukr omezit, i když mi to moc nejde. Když vidím, že je někde cukr, tak si to moc nedávám. Colu si dávám jako přípitek na oslavě.

Co si myslíš, že by lidé měli pro své zdraví dělat?

Honza: Můžou plavat, pohybovat se a zdravě se stravovat.

Co by neměli dělat lidé často?

Honza: Aby nekouřili, aby nechlastali, když to řeknu takhle, aby nejedli moc cukrů, jako to dělala Alžběta I.

A jak dopadla?

Honza: Dopadla tak, že měla černý zuby, protože si čistila zuby medem a jedla strašně cukrů a kvůli ní se to dováželo z těch kolonií jako v Americe. To jsem si o ní pouštěl dokument, tak tam to říkali.

Elišce je 15 let a chodí do 9. třídy. Hraje na kytaru a ráda se stará o zvířata, které mají ve svém hospodářství. Eliška je sestrou Anežky. Hlásí se na gymnázium a obchodní akademii. V budoucnu by chtěla být veterinářka nebo zubní lékařka.

Anežce je 15 let a chodí do 9. třídy. Hraje na klavír a zpívá. Velmi ráda kreslí. Stejně jako její sestra Eliška má pozitivní vztah ke zvířatům. Hlásí se na střední pedagogickou školu a chtěla by být učitelkou na 1. stupni.

Rozhovor probíhal s oběma společně.

Co si představíte pod pojmy zdraví a zdravý životní styl?

Eliška: Tak zdravé by mělo být jídlo s tím, že by se nemělo, což my trošku děláme, že moc smažíme. Důležitý je pravidelný režim v jídle. Důležité jsou procházky a cvičení.

Anežka: Ta zdravá výživa. Jíst prostě zdravě, nepřecpávat se sladkým, kombinovat to s ovocem. Nesedět u televize a jít se projít ven.

Snídáte pravidelně, a co máte nejraději?

Eliška: Já pravidelně nesnídám, ale spíš si dám sladký třeba křupínky s mlékem nebo müsli s mlékem. V první třídě nám svačinu dělala mamka, pak jsme si svačinu dlouho kupovaly, pak jsem přestala snídat i svačit.

Anežka: Já pravidelně snídám. Mám ráda chleba s máslem a salámem anebo domácí míchaná vajíčka. Nemáme s Eliškou hlad a do oběda vydržíme.

Které pití pijete nejčastěji a kolik přibližně za den vypijete tekutin?

Eliška: U nás se do druhé třídy pila šťáva, ale pak se začalo hodně omezovat a do teď pijeme už jenom vodu. Vůbec už sladké šťávy doma nemáme.

Co podle tebe způsobuje nedostatek tekutin?

Eliška: Tak já sama piju málo, tak se mi stává, že mě často i bolí hlava.

Anežka: Já piju pravidelně. Prostě, když mám žízeň, tak se napiju. Myslím si, že tak 3 litry za den vypiju. Piju vodu čistou studenou, popřípadě s nějakým šumákem.

Jak trávíte volný čas? Věnujete se pravidelně nějaké pohybové aktivitě?

Eliška: My máme ve škole školní výzvu.

Aha, co to je školní výzva?

Anežka: Každý den po druhé hodině chodíme na procházku. Ve volném čase pomáháme rodičům se zvířaty. Denně chodíme k telatům, tam kydáme, běháme za nima, pomůžeme nakrmit telata, dáme jim známky a pak se zase vracíme domů. Je to 2 x denně ráno před školou a po škole.

Co děláš, kromě dalších aktivit ty, Anežko?

Anežka: Ve volném čase si ráda pustím film a přitom kreslím nebo něco vyrábím. Hraju na klavír a trošku na kytaru.

Představte si den podle svých představ. Jak ho strávíte, aktivně – výlet, být s kamarády nebo pasivně – sezení u PC, TV)? Jak se budete stravovat?

Eliška: Jídelníček by byl stejný a k snídani bych si dala palačinky, k obědu svíčkovou, ke svačině ovesná kaše a pak třeba nějaká lepší večeře. Strávila bych ho raději pasivně, že bych nemusela sedět na počítači u on-line výuky.

Anežka: Já bych vůbec nepochopila, kdybych jen ležela nebo koukala furt na televizi. Já spíš bych chtěla furt něco dělat. Ohledně stravy bych si to představovala podobně jako sestra. Já jsem si i na dovolené dávala třeba jen housku se salámem.

Jíte každý den ovoce a zeleninu?

Eliška: Myslím si, že jo jíme. Mamka často do oběda zakomponuje nějakou zeleninu.

Co máš nejraději?

Eliška: Nejraději mám čerstvé ovoce, vezmu si jablko a zakousnu se do něj nebo mrkev a sním jí. Denně jedno ovoce nebo zeleninu si dám.

Anežka: Já taky, když tu je jablko, dám si jablko. Mám ráda smaženou zeleninu.

Stravujete se ve školní jídelně?

Eliška: Stravujeme se ve školní jídelně.

Co ti v jídelně nejvíc chutná? Co bys změnila?

Eliška: Já osobně miluju slaná jídla a ve škole často bylo něco přesolené, takže mi chutnají polévky, které jsou výborné. Já bych na naší školní jídelně neměnila vůbec nic.

Anežka: Já taky chodím do jídelny, ale spíš jako mi občas chybí pepř a sůl, který žáci u stolů nemají, ale když si dojdou za kuchařkou, tak si je mohou vzít. Brambory se jenom omastí, ale vůbec se nesolí. Já bych často dosolovala. Bylo by lepší, kdyby na každém stole byl jeden pepř a jedna sůl.

Jíš polévky?

Anežka: Polévky jím, ale víc bych je dochutila, přijdou mi jako voda. Polévky vypadají jako blivajz, ale chutnají dobře.

Myslíte si, že se stravujete správně? Dáváte přednost zdravým nebo nezdravým jídlům a proč?

Eliška: Nejíme správně, nejíme zdravě, já teda dost. Bylo více období v naší rodině, kdy jsme chtěli jako jíst zdravě s tím, že se koupily různé knížky, ale nevydrželo to dlouho, protože je to náročný už jenom tím, že je nás pět. My jsme to zkusili, ale nejíme zdravě.

Co to znamená, že třeba jako hamburgery, pizzy, sladkosti, tučný?

Eliška: Sladkosti jsou u nás omezený, tučný a smažený. Pizzu děláme, když nemáme oběd, tak se udělá rychlá pizza.

Jak tedy vypadá obvyklý nezdravý oběd?

Eliška: Svíčková, bůček, kachna s knedlíkem a zelím. Různý masa pečený, smažený věci. Máme tady farmu a zdroje, tak to musíme často všechno spotřebovat.

Není vám z toho špatně?

Eliška: My to jíme od dětství.

Anežka: Jsme na to zvyklý. Mám to stejně jako sestra, nejím zdravě, jím smažený. Ale když mamka třeba ke steaku udělá nějaký salát, tak je to dobrý.

Co podle vás způsobuje konzumace nezdravých jídel?

Eliška: Určitě bude mít problém s váhou a pak jsou různé nemoci, jako třeba dna, nemoc králů.

Anežka: Já myslím, že vysoký tlak.

Trpíte na nějaké potravinové alergie?

Eliška: Vůbec.

Anežka: Já taky ne.

Chodíte na preventivní prohlídky k lékaři?

Eliška: Ano, chodíme.

Anežka: Na všechny.

Které potraviny nemáte rádi, nedělají vám dobře? Je něco co vůbec nejíte?

Eliška: Já nemám třeba ráda rajskou. Záleží na způsobu přípravy, čerstvá brokolice mi chutná, ale zapečené se sýrem v troubě ne. Čerstvý jahody miluju, ale jahodovou zmrzlinu ne.

Anežka: Já nejím nivu a různé plesnivé sýry, o jídle se nemá říkat, že smrdí, ale tyhle sýry mi smrdí.

Máte zkušenosti s alkoholem a cigarety?

Eliška: Kouříme vodní dýmku, takže ovocný vodní dýmky, ale jen třeba na dovolený nebo jednou za měsíc doma možná ani tolik ne. Alkohol, když je nějaká slavnost tak třeba půlku skleničky sektu, šampusu, to mi chutná. Já jsem cigaretu zkoušela, chutnala mi, ale vím, že je to škodlivý, tak bych nechtěla kouřit. Chtěla jsem to jen zkusit ochutnat.

Anežka: Já jsem cigarety nezkoušela, jen tu vodní dýmku, jestli je to podobný, tak to nevím.

Kolik hodin denně trávíte na PC, internetu, mobilu a TV?

Eliška: Já trávím čas spíš jen na mobilu, počítač jenom kvůli školním záležitostem. Hry nehraju. Na mobilu samozřejmě sociální sítě jako Instagram, Facebook. Televize je obvykle puštěná odpoledne, než jdeme ke zvířatům a večer.

Anežka: Já asi tak stejně. Máme s Eliškou podobný návyky.

Takže odhadem v součtu kolik hodin denně strávíte na PC, internetu, mobilu a TV?

Eliška: Mobil je tak 4 hodiny za den.

Anežka: Pětihodinovej.

Eliška: Televize běží od 2 do 10 hodin. Aktivně vydržím hodinu na mobilu, pak mě to přestane bavit, protože už jsem všechno viděla, jak zprávy na internetu tak Instagram. Jinak sleduji třeba 2 hodiny film v TV a pak se vrátím a raději si spíš čtu.

Anežka: Já taky tak 2-3 hodiny, když mě to přestane bavit. Ráda si pustím film anebo si kreslím.

Jakou máte nejraději přílohu k jídlu?

Eliška: Rýže.

Anežka: Rýže.

A co třeba pečivo?

Eliška: My pečivo nekupujeme. U nás se peče, mamka peče chleba z tmavé žitné mouky a kupujeme tmavé kaiserky.

Anežka: Bílý pečivo se nekupuje, jen výjimečně rohlíky.

A proč nekupujete bílé pečivo?

Eliška: Protože není zdravý.

Anežka: No, že není zdravý, více se po něm přibírá.

Eliška: Prostě mouka no.

Jaký typ přípravy pokrmů upřednostňujete?

Anežka: Pečený.

Eliška: Pečený jídla.

Anežka: U nás se většinou nic jiného než kromě masa nepeče.

Eliška: To je pravda, protože my nepečeme buchty nějak moc, skoro vůbec. Takže se dělá jenom maso, zelenina se dělá málokdy. Někdy děláme třeba placičky z cukety.

Jaká masa pečete, která zvířata máte ve vašem hospodářství?

Eliška: krůty, kuřata, husy, hovězí, vepřové, divoký, jakože srnčí a dančí, divoký prasata, ryby a králíky.

Takže týden bez masa to se nestane?

Anežka: To nenajdete týden bez masa u nás.

Eliška: Hlavně ty mrazáky, jak se pořád něco zabíjí, tak se neustále plní a plní, nemá se to kam dát, musíme to zpracovat.

V kolik hodin obvykle chodíte spát a kdy vstáváte?

Eliška: My jsme s Anežkou spolu v pokoji, takže máme stejný návyky. A chodíme spát v 10 ne?

Anežka: No, 10-11 hodina nějak tak. A budíček máme.

Eliška: Sedmá až osmá si myslím, že je náš budíček.

Anežka: Protože mě vždycky probudí tat'ka, který vstává, ale úplně než vstanu, tak to je nějak tak půl osmá.

Takže všední den i víkend, tak je to stále stejný?

Eliška: Všechny 365 dní vstáváme stejně.

Anežka: Až teda na dovolenou no. Člověk si na to zvykne a vstává už stejně.

Usíná se vám dobře, když chodíte pravidelně spát?

Eliška: Ne. Často se mi stává, že koukám do stropu, pak koukám do mobilu.

Anežka: Já to mám tak, že když jsem unavená, vypnu telefon, jdu spát a trvá mi tak půl hodiny, než usnu.

Eliška: I když chodíme stejně, tak to trvá, než usneme.

Jak se cítíte během dne? Plný energie nebo unavený?

Anežka: Mně to stačí spát tolik hodin.

Eliška: Úplně v pohodě se cítím, že bychom šli spát odpoledne, tak to ne. Jakože si lehneme to jo, ale nespíme.

Dokázaly byste vyjmenovat základní složky potravy a příklady jednotlivých potravin?

Eliška: cukry, tuky, bílkoviny.

Anežka: Já bych zařadila rohlík do bílkovin.

Eliška: Ne, bílkoviny jsou mléčné výrobky. Já bych rohlík zařadila mezi sacharidy.

Co patří mezi tuky?

Eliška: smažený jídla, sádlo, olej.

Co byste zařadily mezi živočišný a rostlinný bílkoviny?

Anežka: mléko, sýr jako živočišný.

Jaké znáte vitamíny a minerály?

Eliška: C

Anežka: B, D

Eliška: Ted'ko je populární D kvůli covidu, získáváme ho ze Slunce.

Na co myslíš, že vitamín D působí?

Eliška: Na imunitu.

K čemu a kde se nachází vitamín C a B?

Anežka: Ovoce a jsou pak různé i tabletky.

Eliška: Magnesium.

Co je to vláknina, v čem je prospěšná?

Anežka: Nevím.

Eliška: Asi taky nevím

Co může způsobit nadměrná konzumace cukrů, tuků a soli v potravě?

Eliška: Můžou trpět střeva na tuky, srdce, obezita.

Anežka: Kila navíc. Já se v tomhle tom jinak úplně ztrácím.

Nadměrná konzumace cukru?

Eliška: Jakože cukrovka by to mohla být?

Co nadměrná konzumace soli?

Eliška: Vysoký tlak, určitě to má vliv na ledviny. Když člověk jí moc soli, tak nepije, je to možný?

Jíte ryby a jak často, které máte nejraději?

Eliška: Jíme ryby.

Anežka: Obzvlášť kapra.

Eliška: Ano, kapr je tady u nás pravidelně tak 2x do měsíce, protože brácha a děda jsou rybáři.

Jaký mají vliv na zdraví?

Eliška: V jídelníčkách jsou často ryby, protože jsou asi odlehčený, takže jsou asi zdravější.

Vaříte doma luštěniny, které pokrmy z nich máte nejraději a jaký přínos mají pro naše zdraví?

Eliška: Fazole jsou rychlé jídlo, když potřebujeme.

Anežka: Ano, fazole v konzervách si dáme s rýží. Čočku máme třeba v čočkové polévce.

Eliška: Ta bývá tak jednou za měsíc.

Anežka: Jo? Já myslím, že tak jednou za dva měsíce.

A co třeba čočka, uzený a vajíčko, děláte?

Anežka: Ne, to neděláme.

Eliška: Děláme.

Anežka: Kdy jsme měli naposledy?

Eliška: Jednou za rok na Nový rok? Aby nám bylo všem blbě.

Není vám po tom dobře?

Eliška: Já si myslím, že je nám po tom blbě, já si myslím, že jo.

Anežka: Mně teda ne.

Jak pečujete o své zdraví?

Eliška: No, moc nepečujeme. Máme aktivitu denní, tu by měl mít každý určitě, že by neměl jenom ležet, ale šel se třeba projít, což my máme tím, že jsme zemědělci a hospodáři, tak máme dost aktivity. Pak určitě udržet denní režim toho jídla. Jíst třeba lehčí svačiny a nejíst na noc.

Jak dlouho před spaním nejíte?

Eliška: Rodiče se snaží nám říkat, ať v 8-9 večer už nejíme.

Anežka: Ale stejně to porušujeme. Já myslím, že je důležitý pohyb, my máme tu výhodu, že jak máme ten statek, tak prostě od rána pracujeme s těma zvířatama. Měšťáci jsou prostě doma, sedí u telefonu, u počítače. Můžou jako něco psát, kreslit, ale furt nemají pohyb. Furt jsou zavřený doma.

Michalovi je 13 let, chodí do 7. třídy. Hraje hokej, má rád sport a počítačové hry. Ještě neví, na kterou půjde střední školu, ale do budoucna by se rád věnoval hokeji na profesionální úrovni.

Co si představíš pod pojmy zdraví a zdravý životní styl?

Michal: Asi nějaký tréninky, pohyb, nejíst hamburgery, jíst ovoce a zeleninu. Jako hokejista musím mít pravidelný pohyb, tréninky.

Snídáš pravidelně, co máš nejraději?

Michal: Mám rád slanou snídani, snídám pravidelně třeba rohlík se šunkou. Svačinu mi připravuje mamka, protože často nestíhám kvůli tréninkům.

Které pití piješ nejčastěji a kolik přibližně za den vypiješ tekutin?

Michal: Nejčastěji asi vodu nebo čaj. Kolik toho vypiju, nad tím jsem nikdy moc nepřemýšlel. Asi nejsou zdravé nějaké moc sladké šťávy. Když piju méně, tak jsem unavený a pobolívá mě i hlava.

Jak trávíš volný čas? Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě?

Michal: Snažím se hodně pohybovat.

Kolik hodin denně/týdně trávíš aktivním pohybem?

Michal: Kolik hodin přesně nevím. Věnuju se tréninkům v sezóně tak 3-4x týdně. Záleží na tom, jestli je letní příprava, kdy to bývá více. Když bych netrénoval, tak bych neměl takovou výdrž při zápasech.

Představ si den podle svých představ, jak bys ho rád strávil, co bys jedl?

Michal: Strávím ho sportem. Rád bych jel na kolo a pak třeba večer nějaký hry. Ráno bych si dal třeba toasty, k obědu řízek a bramborovou kaši. K svačině nějaký jogurt a na večeři pizzu.

Jíš každý den ovoce a zeleninu?

Michal: Ovoce jím každý den, protože mi ho mamka dává na svačinu. Mám rád banány, jablka. Zeleninu moc rád nemám, ale když už tak si dám třeba rajče. Tak asi ovoce má nějaké ty vitaminy, když ho jíme málo, tak jsme třeba nemocný.

Stravuješ se ve školní jídelně?

Michal: Když to stíhám, tak do školní jídelny zajdu.

A co ti v jídelně chutná a nechutná?

Michal: Moc nejím polívky, koprovku a játra. Chutná mi řízek, sekaná a plněné knedlíky uzeným. Někdy to bývá nedochucené.

Myslíš si, že se stravuješ správně? Dáváš přednost zdravým nebo nezdravým jídlům a proč?

Michal: Snažím se zdravě, abych měl dost síly na hokej a nebyl bych tlustej. Chutná mi hodně maso a třeba pizza, ale po nezdravých jídlech jsem unavený a mám nafouklý břicho.

Trpíš na nějaké potravinové alergie?

Michal: Nevím o žádné potravinové alergii.

Chodíš na preventivní prohlídky k lékaři?

Michal: Na prohlídky k lékaři chodím pravidelně.

Máš strach z nějakého konkrétního lékaře?

Michal: Bojím se zubaře.

Které potraviny nemáš rád/nebo ti nedělají dobře? Je něco, co vůbec nejíš?

Michal: Nejím houby a játra, brokolici.

Máš zkušenosti s užíváním škodlivých látek (alkohol, cigarety)?

Michal: Cigarety jsem zkoušel s klukama, ale nechutnají mi. Od tatky se napiju občas piva nebo na oslavě šampus na přípitek.

Pije a kouří u vás někdo doma?

Michal: U nás doma kouří táta a děda. Alkohol? U nás mají rádi pivo.

Kolik hodin denně strávíš na PC a internetu, mobilu a TV?

Michal: Rád hraju hry, tak asi 2-3 hodiny za den. Sleduju v TV rád sport s tatkou. Líbí se mi hokej a biatlon.

Co podle tebe způsobuje časté sezení u TV a PC?

Michal: Časté sezení způsobuje bolesti zad.

Jakou přílohu jídla máš nejraději a proč?

Michal: Nejradši mám bramborovou kaši, protože jí nemíváme často.

Který druh pečiva?

Michal: Nejradši mám chleba třeba se šunkou.

Jaký typ přípravy pokrmů upřednostňuješ?

Michal: Asi pečené, maso mám nejraději.

A jaké maso máš nejraději?

Michal: Vepřové.

V kolik hodin obvykle chodíš spát a kdy vstáváš?

Michal: Chodím spát okolo deváté a vstávám v sedm.

Jak se cítíš během dne?

Michal: Cítím se dobře, občas únava ale ne moc.

Kolik hodin denně spíš?

Michal: Kolik hodin denně? Tak 10? Snažím se chodit spát pravidelně.

Dokážeš vyjmenovat základní složky potravy a příklad jednotlivých potravin?

Michal: Tak třeba cukry – jako různé sladkosti, čokoláda, ovoce. Tuhy jako smažený řízek a bílkoviny jako maso, vejce.

A co máš nejraději?

Michal: Nejradši mám asi slaná a snažím se omezit sladký a tučný kvůli hokeji.

Jaké znáš vitamíny a minerály?

Michal: Moc se v tom nevyznám, ale třeba vitamin B, C ten ráno zapíjím vodou. Minerál třeba hořčík proti křečím v nohou.

V čem se nacházejí a k čemu v těle slouží?

Michal: Pripadá mi, že nejsem po vitamínech tak unavený. Ještě užívám rybí tuk.

Víš co je to vláknina a k čemu je prospěšná?

Michal: Nejsem si jistý, co přesně je vláknina. Už jsem to slyšel, ale nemůžu si vzpomenout.

Vysvětli, co může způsobit nadměrná konzumace tuků, cukrů a soli v potravě?

Michal: Určitě, že budou lidi tlustý, nebudou se moc pohybovat pořádně a budou unavený.

Jíš ryby a jak často, které máš nejraději?

Michal: Ryby moc často nejím, protože mi moc nechutnají. Mamka mě k tomu nutí. Vaří nám třeba filé, ale chutnají mi rybí prsty.

Vaříte doma luštěniny, které pokrmy z nich máš nejraději?

Michal: Chutná mi čočka třeba s uzeným a vajíčkem. Nemám moc rád fazole a hrách.

A jaký mají přínos pro naše zdraví?

Michal: Jaký přínos mají nevím.

Jak pečuješ o své zdraví?

Michal: Tak snažím se cvičit, jezdit na kole, hraju hokej. Chodím plavat a mamka se snaží vařit zdravě, i když to není vždycky dobrý.

Ivaně je 14 let, chodí do 8. třídy. Ráda hraje na flétnu a klavír. Hodně se učí, snaží se být vždy dostatečně na vše připravená. Hlásí se na střední pedagogickou školu. Chtěla by být učitelkou ve školce.

Co si představíš pod pojmy zdraví a zdravý životní styl?

Ivana: Představím si člověka, který má hodně pohybu. Člověka, který se snaží jíst vyváženě a pravidelně. Člověka, který si raději dá zeleninový salát než smažený sýr s hranolkami. Zdraví je asi to nejdůležitější. V posledních dvou letech u mě určitě převažuje zdravější strava a hodně pohybu.

Co se změnilo, že se více pohybuješ a jíš zdravěji?

Ivana: Cítím se lépe a mám více energie.

Snídáš pravidelně?

Ivana: Ano, snídám pravidelně.

Co máš nejraději?

Ivana: Nejraději mám asi ovesnou kaši s ovocem.

Kdo ti připravuje svačinu do školy?

Ivana: Svačinu do školy si připravuji sama a nejraději svačím nějaký jogurt s ovocem.

Máš raději sladkou nebo slanou snídani?

Ivana: No, já mám ráda oba typy snídání, ale asi o trochu více slanou snídani. Například avokádový toust s vajíčkem.

Které pití piješ nejčastěji?

Ivana: Určitě nejvíce piji čistou vodu.

A kolik přibližně za den vypiješ tekutin?

Ivana: Za den přibližně vypiji okolo 2 až 2,5 litrů tekutin.

Jaké tekutiny by měly v pitném režimu podle tebe převažovat?

Ivana: Čistá voda by měla převažovat nad ostatními nápoji.

A v jaké množství?

Ivana: Ideální množství za den asi okolo 2-3 litrů.

Co podle tebe způsobuje nedostatek tekutin v těle?

Ivana: Nedostatek tekutin v těle způsobuje bolesti hlavy a neschopnost pohybu.

Jak trávíš volný čas? Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě?

Ivana: Můj volný čas věnuji škole, pohybu a volné zábavě (ta je pokaždé jiná). Hodně chodím na procházky do přírody, snažím se nesesedět doma na židli, tudíž jsem hodně v pohybu, také každý den cvičím.

Kolik hodin denně/týdně trávíš aktivním pohybem?

Ivana: Na procházce jsme většinou tak 2-3 hodiny a posilování je tak na 30 minut. Kdybych to sečetla, tak denně trávím okolo 3-4 hodin aktivním pohybem.

K čemu si myslíš, že je důležitý pohyb?

Ivana: Pohyb je důležitý pro stavbu lidského těla a pro naše kosti.

A co způsobuje nepohyb?

Ivana: Nepohyb způsobuje zkracování svalů a nestabilní kosti.

Představ si den podle svých představ, jak ho strávíš?

Ivana: Den podle mých představ strávím s přáteli. Nějaká dobrodružná aktivita (například stanování, nebo výlet někde do přírody).

Jak se budeš stravovat?

Ivana: Na snídani si udělám avokádový toust s rajčetem a sýrem a k tomu si uvařím čaj. Na malou svačinku si dám nějaké ovoce. Na oběd si uvařím noky se špenátem a smetanou. Ke svačině si připravím zeleninu a zapečené tousty a k večeři si uvařím těstoviny s dušenou zeleninou a tuňákem.

Co budeš pít?

Ivana: Mezi všemi těmito jídly budu pít čistou vodu.

Jíš každý den ovoce a zeleninu?

Ivana: Ano, snažím se mít každý den nějaký příděl ovoce a zeleniny.

Co máš ráda?

Ivana: Mám ráda zeleninové saláty anebo jen tak s nějakým dipem. Ovoce mám většinou jako svačinu, nebo na snídani. Mé oblíbené ovoce jsou jablka, pomeranče, manga, borůvky, jahody, avokáda. Má oblíbená zelenina jsou rajčata, okurky, mrkve, paprika.

Co podle tebe způsobuje nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny?

Ivana: Nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny způsobuje nedostatek vitamínu a vlákniny.

Stravuješ se ve školní jídelně?

Ivana: Ano, stravuji se ve školní jídelně.

Co ti chutná nebo nechutná?

Ivana: Asi jediná dvě jídla, které nemusím, tak jsou buchtičky s krémem a hrachová kaše.

Změnila bys něco ve školní jídelně?

Ivana: Myslím, že v naší jídelně není potřeba nic měnit.

Víš co je to spotřební koš?

Ivana: Tak to nevím, co je spotřební koš. Možná je to nějaký seznam výrobců, od kterých se odebírají potraviny.

Myslíš si, že se stravuješ správně?

Ivana: Myslím si, že v současné době se stravuji správně.

Dáváš přednost zdravým nebo nezdravým jídlům a proč?

Ivana: Dávám přednost určitě zdravým jídlům, protože si myslím, že je to pro mě více prospěšné.

Změnila bys něco ve stylu stravování?

Ivana: Myslím si, že nepotřebuji nic změnit. Slazené nápoje (limonády...) vůbec nepiji. Občas si dám nějakou tu kupovanou sladkost, ale spíše si dělám vlastní doma.

Jíš nějaká nezdravá jídla?

Ivana: Z nezdravých jídel mám ráda fastfood a tak, ale obejdu se bez toho.

A zdravá jídla?

Ivana: Ze zdravých jídel mám ráda všechno.

Trpíš na nějaké potravinové alergie?

Ivana: Netrpím na žádné alergie.

Chodíš na preventivní prohlídky k lékaři?

Ivana: Ano, chodím na preventivní prohlídky k lékaři.

Máš z nějakého lékaře strach?

Ivana: Nemám z žádného lékaře strach.

Je něco, co nejíš nebo ti nedělá dobře?

Ivana: Já sním téměř všechno. Asi jedinou věc, kterou opravdu nemusím, tak je uvařený hrách. Není nic, co nejím, ale s cukrem šetřím A nahrazuji ho cukrem třtinovým nebo spíše čekankovým sirupem.

Proč s cukrem šetříš?

Ivana: Není moc zdravý, tloustne se po něm a říká se, že je to bílý jed. Tak raději volím jiné věci.

Máš zkušenosti s užíváním škodlivých látek (alkohol, cigarety)?

Ivana: Nemám zkušenosti.

Co hrozí lidem, kteří propadli alkoholu a cigaretám?

Ivana: Lidem, kteří propadli pití alkoholu, nebo kouření cigaret hrozí selhání životně důležitých orgánů a jde jim o zdraví.

Kouří u vás někdo v rodině?

Ivana: U nás v rodině nikdo nekouří.

Myslíš si, že je těžké přestat se závislostí?

Ivana: Přestat se závislostí je zajisté velice těžké, ale když člověk chce, tak to dokáže.

Kolik hodin denně strávíš na PC a internetu, mobilu a TV?

Ivana: No, teď jak je on-line výuka, tak na počítači strávím hodně času. Přibližně 5 hodin denně. Poslední dobou si hledám jiné aktivity, než jen dívání se do telefonu. Na televizi se téměř nedívám. Když už jdu na telefon, nebo počítač, kvůli něčemu jinému, než je škola, tak si jdu projít sociální sítě, zdali někdo nenapsal nebo tak. Občas si vyhledávám nějaké poučné publikace.

Co způsobuje časté sezení u PC?

Ivana: Časté sezení u počítače způsobuje bolesti zad, bolesti hlavy z neustálého zírání na monitor. Dochází ke zhoršení zraku. (jednomu kamarádovi se za tuto online výuku zhoršil zrak o jednu dioptrii) a k jistě k mnoha dalším potížím.

Jakou přílohu máš nejraději?

Ivana: Má oblíbená příloha jsou těstoviny, protože mi chutnají.

Jaké jíš ráda pečivo?

Ivana: Jím celozrnné a žitné pečivo, protože je lepší pro naše tělo. Raději mám chléb.

Jaký typ přípravy jídel ti nejvíc vyhovuje?

Ivana: Upřednostňuji dušenou přípravu jídla, neboť jsme četla, že je lepší mít tepelně upravenou zeleninu.

V kolik hodin obvykle chodíš spát a kdy vstáváš?

Ivana: Chodím spát někdy po 10 hodině. Vstávám většinou od 6 do půl 7.

Jak se cítíš po ránu a přes den?

Ivana: Po probuzení a přes den se cítím čile a vyspale. Jsem naplněna dostatečně energií.

Kolik hodin si myslíš, že by měli lidé spát?

Ivana: Lidé by měli spát okolo 7-8 hodin denně. Samozřejmě u dětí více. Lidé by měli vstávat okolo sedmé hodiny a usínat do 11 hodin.

Usínáš a vstáváš pravidelně?

Ivana: Ano, usínám i vstávám pravidelně.

Dokážeš vyjmenovat základní složky potravy a příklad jednotlivých potravin?

Ivana: Základními složkami jsou sacharidy, lipidy, proteiny. Sacharidy-pečivo, lipidy-máslo, proteiny-maso.

Dáváš přednost sladkým nebo slaným potravinám?

Ivana: Dávám přednost slaným potravinám.

Jaké znáš vitaminy a minerály?

Ivana: Vitaminy - A, B, C, D E, K. Minerály - vápník, hořčík, draslík, sodík.

V čem se nacházejí a k čemu v těle slouží?

Ivana: Nacházejí se v kostních tkáních. Slouží ke správné funkci imunitního systému.

Co může způsobit jejich nedostatek a nadbytek?

Ivana: Nedostatek může způsobit nesprávné fungování lidského těla. Nadbytek může způsobit předávkování, tvorba močových kamenů.

Užíváš nějaké doplňky stravy?

Ivana: Užívám vitamín C.

Co je to vláknina?

Ivana: Vláknina je složka potravy.

V čem tělu prospívá?

Ivana: Přispívá v trávicím ústrojí. Je proti nějakým nemocem a dokáže zahnat pocit hladu.

A v jakých potravinách se nachází nejvíce?

Ivana: Nejvíce se nachází v luštěninách a pečivu.

Myslíš si, že máš dostatek vlákniny v potravě?

Ivana: Asi mám dostatek vlákniny v potravě.

Vysvětli, co může způsobit nadměrná konzumace cukrů v těle?

Ivana: Nadměrná konzumace cukrů vede k obezitě u dětí k hyperaktivitě.

A nadměrná konzumace soli?

Ivana: Nadměrná konzumace soli vede k zadržování vody, nadýmání a také to podporuje infarkt.

A ještě tuku?

Ivana: Nadměrná konzumace tuků vede k vysokému krevnímu tlaku.

Jíš ryby a jak často?

Ivana: Ryby jím asi tak jednou týdně.

Které máš nejraději?

Ivana: Nejraději mám pstruha, tuňáka a lososa.

V čem je konzumace ryb prospěšná?

Ivana: Obsahují zdravé tuky, tedy budou mít prospěšný vliv na zdraví.

Vaříte doma luštěniny?

Ivana: Ano vaříme.

Které pokrmy z nich máš nejraději?

Ivana: Mám ráda čočku se zeleninou, nebo fazole v omáčce.

Jaký přínos mají pro naše tělo?

Ivana: Jsou zdrojem vlákniny. Pročistí tělo.

Jak pečuješ o své zdraví?

Ivana: Jím pravidelně. Mám vyváženou stravu.

Co by měl každý pravidelně dělat, aby byl zdravý?

Ivana: Každý by měl mít přiděl ovoce a zeleniny. Neměli bychom vynechávat žádnou složku potravy (sacharidy, lipidy, proteiny). Chodit k lékaři na prohlídky a Mít dostatek pohybu.

2.4 Výsledky rozhovorů

Zdraví a zdravý životní styl

I když někteří ze začátku váhali, co si pod těmito pojmy představit, nakonec všichni došli k nějakému výsledku (být zdravý, jíst dostatek ovoce a zeleniny, pohyb, zdravá a pravidelná strava, nejíst nezdravé pokrmy, procházky, cvičení ...).

Snídaně

Honza a Eliška pravidelně nesnídají. Michal, Anežka a Ivana snídají pravidelně. Každý snídá odlišně (jogurt, chléb s máslem a marmeládou, rohlík se šunkou, ovesná kaše s ovocem, avokádový toast s vajíčkem).

Tekutiny

Honza rád pije perlivou vodu se šťávou, vypije tak 2-3 menší skleničky za hodinu. Eliška s Anežkou dříve také pily šťávu, ale nyní už pijí jenom vodu. Eliška pije málo, tak jí často bolí hlava. Anežka pije pravidelně vždy, když má žízeň. Myslí si, že 3 litry za den vypije. Michal pije vodu nebo čaj. Kolik toho za den vypije, to přesně neví. Když pije méně, je unavený a bolí ho hlava. Ivana nejvíce pije čistou vodu a za den přibližně vypije 2-2,5 litru tekutin.

Ovoce a zelenina

Honza si dá ovoce každý den. Rád má třeba jablko, granátové jablko nebo banány. Ze zeleniny má rád okurku a papriku. Nemá rád rajčata, raději preferuje tvrdší zeleninu. Eliška s Anežkou jedí ovoce a zeleninu každý den. Mamka jim často do oběda zakomponuje ovoce nebo zeleninu. Eliška má ráda jablko a mrkev. Anežka má ráda také jablko a dále pak smaženou zeleninu. Michal jí ovoce každý den, připravuje mu ho mamka na svačinu. Má rád banány, jablka. Zeleninu moc rád nemá, ale když už musí, tak si dá rajče. Ivana se snaží mít každý den nějaký příděl ovoce a zeleniny. Má ráda zeleninové saláty, rajčata, okurky, mrkev a papriky. Mezi oblíbené ovoce patří jablka, pomeranče, mango, borůvky, jahody, avokádo.

Školní jídelna

Honza se stravuje ve školní jídelně a chtěl by změnit omáčky, protože do nich často dávají houby. Hodně mu chutnají boloňské špagety, polévkové vývary a lasagne. Eliška i Anežka se také stravují ve školní jídelně. Eliška miluje slaná jídla, takže má ráda i přesolené polévky. Na jídelně by nic neměnila. Anežka postrádá na stolech pepř a sůl na dochucení jídel. Protože

například brambory bývají leckdy omaštěné a neslané, polévky nedochucené. Musí si dojít za kuchařkou, která jí sůl a pepř podá. Michal, když to stíhá, tak do školní jídelny zajde. Moc nejl polévky, koprovku a játra. Chutná mu řízek, sekaná a plněné knedlíky s uzeným masem. Říká, že někdy jídla bývají nedochucená. Ivana se také stravuje ve školní jídelně. Nic by neměnila, kromě buchtiček s krémem a hrachové kaše sní skoro všechno.

Volný čas a závislosti

Honza pobývá hodně času na zahradě, vysévá semínka, pozoruje zvířata. Nerad vysedává na PC a mobilu. Za den věnuje těmto aktivitám 1,5-2 hodiny. Pokud už tráví volný čas na PC, tak nehraje hry, ale dívá se na různé dokumenty o zvířatech nebo dějinách. Hodně času tráví také na Wikipedii. Eliška s Anežkou mají zadanou školní výzvu. To znamená, že každý den po druhé hodině chodí na procházky. Dále ve volném čase pomáhají rodičům s hospodářstvím, nakrmit a podojit zvířatům, 2x denně a to ráno před školou a po škole. Anežka ráda sleduje filmy, kreslí, vyrábí a hraje na klavír a trošku na kytaru. Eliška tráví volný čas spíše jenom na mobilu (sociální sítě). PC zapíná jen kvůli školním záležitostem. Eliška odhaduje, že stráví na mobilu 4 hodiny denně, Anežka 5 hodin. Michal se ve volném čase snaží hodně pohybovat. Rád hraje, tak asi 2-3 hodiny za den stráví na PC, mobilu a TV. Sleduje rád hokej a biatlon. Ivana volný čas věnuje škole, pohybu a volné zábavě. Ráda chodí na procházky (2-3 hodiny za den), každý den cvičí a posiluje (ca 30 minut denně).

Potravinové alergie a preventivní prohlídky

Všichni žáci chodí na pravidelné preventivní prohlídky. Žádný z nich netrpí potravinovou alergií a většina z nich ani nemá z žádného lékaře strach. Akorát byl zmíněn strach z očkování a ze zubaře.

Škodlivé látky

Žádný z žáků nekouří a nepije alkohol. U některých proběhla zkušenost, že cigarety ochutnali nebo občas zkusili vodní dýmku. Častá odpověď byla, že ochutnali alkohol na oslavě při přípitku, že se napili od rodičů.

Složky potravy

Všichni žáci dokázali vyjmenovat základní složky potravy, i když někteří občas potřebovali nápovědu.

Vláknina

Mnoho žáků má problém vysvětlit, co je to vláknina, v jakých potravinách se nachází a k čemu je v lidském těle prospěšná.

Vitaminy, minerály

Přehled o základních vitamínech a minerálech mají také téměř všichni. K čemu slouží, kde se nachází, obecný přehled mají.

Nadměrná konzumace cukrů, tuků a soli v potravě

Všichni žáci dokázali více či méně vysvětlit, co způsobuje nadměrná konzumace cukrů, tuků a soli v potravě. Přestože si někteří uvědomují, že nejedí správně, projevují se u nich i příznaky nemocí ze špatné stravy, tak v tom nadále pokračují.

Konzumace ryb a luštěnin

Převážná část žáků ryby konzumuje. Jeden žák i ryby chytá. Mají rádi kapra, lososa, amura, štika. Luštěniny konzumují také všichni, nejčastěji byla uváděna čočka, fazole a hrách.

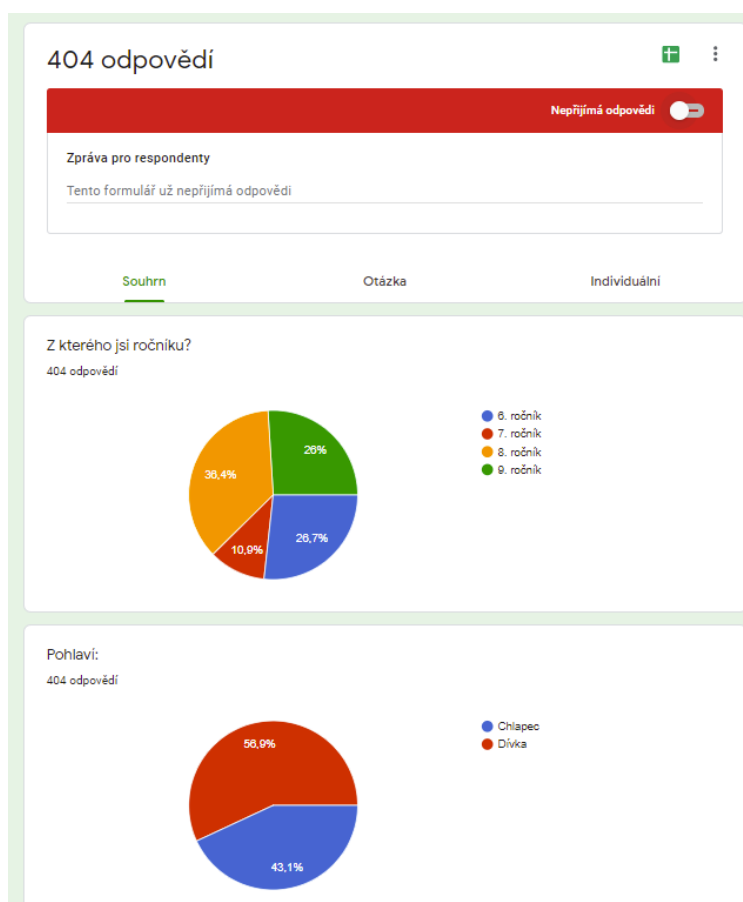
Spánek

Většina žáků má pravidelný režim. Chodí spát a vstávají v pravidelný čas. Ať už kvůli sportu, škole, koníčkům apod. Tento pravidelný režim se u některých nemění ani o víkendu, kdy by mohli spát déle. Snaží se spát 8-10 hodin

Péče o zdraví

Každý žák se snaží o své zdraví pečovat, i když některým to moc nejde. Žáci uváděli tyto příklady (vyvážená a zdravá strava, lékařské prohlídky, konzumace ovoce a zeleniny, sport, cvičení, jízda na kole, plavání, pravidelný režim, procházky, spánek)

1.7 Vyhodnocení on-line dotazníku



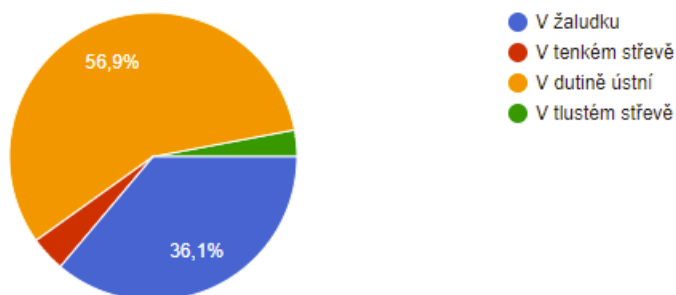
Ročník	6.	7.	8.	9.
Dívky	44 (40,7 %)	23 (52,3 %)	81 (55,1%)	62 (59 %)
Chlapci	64 (59,3 %)	21 (47,7 %)	66 (44,9 %)	43 (41 %)

Sběr dat probíhal pomocí on-line dotazníku, který byl rozeslán ca do 100 škol po celé České republice. Převážná část odpovědí je z Fakultních základních škol Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Dotazník obsahuje celkově třicet otázek. První polovina otázek je zaměřená na znalostní test. Druhá polovina otázek se dotazuje na zdraví a životní styl jednotlivých žáků. Celkem bylo zaznamenáno 404 odpovědi. Počet odpovědí celkově – dívky (56,9 %), chlapci (43,1 %), šesté ročníky (26,7 %), sedmé ročníky (10,9 %), osmé ročníky (36,4 %), deváté ročníky (26 %). Nejméně odpovědí přišlo od sedmých ročníků (47) a nejvíce odpovědí od osmých ročníků (147).

Vyhodnocení jednotlivých otázek

1) Kde začíná trávení potravy?

404 odpovědi



Správnou odpovědí na tuto otázku bylo, že trávení potravy začíná v ústní dutině. 230 dotazovaných (56,9 %) žáků odpovědělo správně. 146 žáků (36,1 %) vybralo možnost v žaludku, 16 žáků (4 %) v tenkém střevě a 12 žáků (3 %) v tlustém střevě.

Vysvětlivky k barevnému značení:

Žlutá – správná odpověď

Červená – nejčastější odpověď

Modrá – nejméně častá odpověď

Šedivá – shoda (ale ne při počtu nejméně a nejčastější odpovědi)

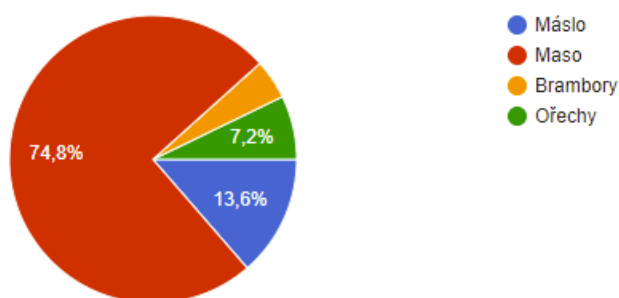
1) Kde začíná trávení potravy?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
V žaludku	53	18	32	43
V tenkém střevě	3	4	6	3
V dutině ústní	48	18	108	56
V tlustém střevě	4	4	1	3

Jelikož v každém ročníku zodpověděl jiný počet žáků, tak neporovnávám celkové počty hlasů mezi jednotlivými ročníky, ale nejméně, nejvíce časté odpovědi a shodu mezi odpověďmi navzájem.

Dotazované šesté ročníky označily za nejčastější správnou možnost žaludek (53). Sedmé ročníky shodně označily počtem (18) hlasů žaludek a dutinu ústní. Nejvíce správných odpovědí s označením dutiny ústní přišlo od osmých ročníků (108) a devátých ročníků (56). V šestých ročnících nejméně odpovědí získalo tenké střevo (3), v sedmých shodně (4) tenké a tlusté střevo, v osmých (1) tlusté střevo, v devátých shodně (3) tenké a tlusté střevo.

2) Která potravina patří mezi bílkoviny?

404 odpovědi



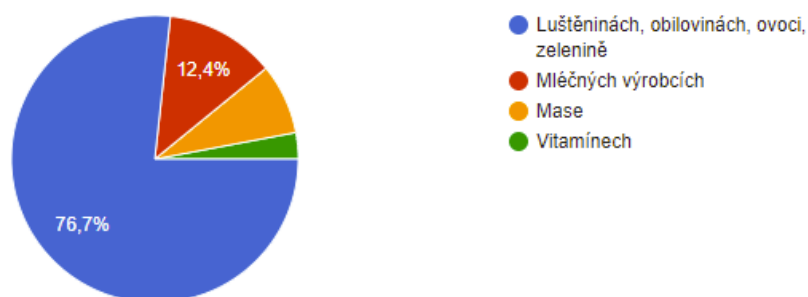
Správnou odpovědí na druhou otázku, která potravina patří mezi bílkoviny, bylo maso. 302 (74,8 %) žáků odpovědělo správně. 55 žáků (13,6 %) vybralo možnost mléko, 29 žáků (7,2 %) ořechy a 18 žáků (4,5 %) vybralo brambory.

2) Která potravina patří mezi bílkoviny?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Mléko	16	8	19	12
Maso	69	28	119	86
Brambory	12	3	1	2
Ořechy	11	5	8	5

Všechny dotazované ročníky za nejčastější správnou možnost označily maso. Šesté (69), sedmé (28), osmé (119), deváté (86). Nejméně hlasů získaly v šestém ročníku ořechy (11), v sedmém (3), v osmém (1) a devátém (2) také brambory.

3) Vlákna je nejvíce obsažená v:

404 odpovědi



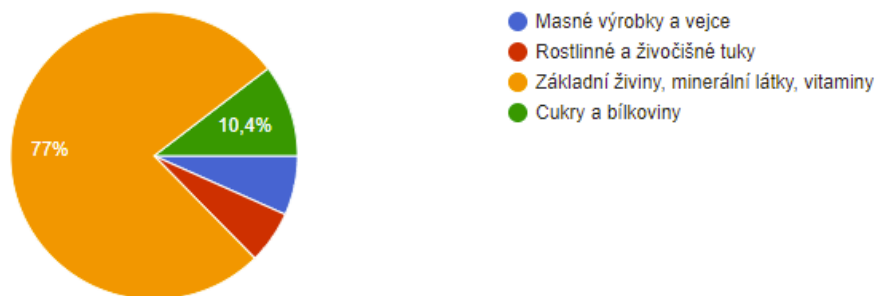
Vlákna je nejvíce obsažená v luštěninách, obilovinách, ovoci a zelenině. Toto byla správná odpověď na třetí otázku, kterou zvolilo správně 310 (76,7 %) žáků. 50 (12,4%) žáků si myslí, že správná odpověď je v mléčných výrobcích, 32 (7,9%) v mase a 12 (3 %) ve vitamínech.

3) Vlákna je nejvíce obsažená v:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Luštěninách, obilovinách, ovoci, zelenině	79	31	119	81
Mléčných výrobcích	14	7	16	13
Mase	8	6	9	9
Vitamínech	7	0	3	2

Všechny dotazované ročníky za nejčastější správnou možnost označily luštěniny, obiloviny, ovoce a zeleninu. Šesté (79), sedmé (31), osmé (119), deváté (81). Nejméně hlasů získaly ve všech ročnících vitaminy. V šestém ročníku (7), v sedmém (0), v osmém (1) a devátém (2).

4) Co by měla obsahovat správně vyvážená strava?

404 odpovědi



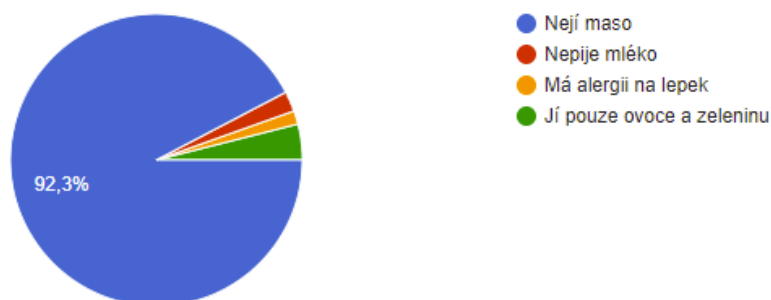
Správně vyvážená strava by měla obsahovat základní živiny, minerální látky a vitaminy. Tuto správnou variantu vybralo 311 (77%) žáků. Cukry a bílkoviny získaly 42 hlasů (10,4 %), masné výrobky a vejce 27 (6,7%). Nejméně hlasů získaly rostlinné a živočišné tuky 24 (5,9 %).

4) Co by měla obsahovat správně vyvážená strava?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Masné výrobky a vejce	15	4	3	5
Rostlinné a živočišné tuky	10	1	8	5
Základní živiny, minerální látky, vitaminy	73	35	124	79
Cukry a bílkoviny	10	4	12	16

Všechny dotazované ročníky za nejčastější správnou možnost označily základní živiny, minerální látky, vitaminy. Šesté (73), sedmé (35), osmé (124), deváté (79). Nejméně hlasů získaly v šestém ročníku shodně rostlinné a živočišné tuky (10) a cukry (10), bílkoviny (10). V sedmém ročníku (1) rostlinné a živočišné tuky, v osmém (3) masné výrobky a vejce. V devátém ročníku shodně po (5) hlasech masné výrobky a vejce, rostlinné a živočišné tuky.

5) Vegetarián je člověk, který:

404 odpovědi



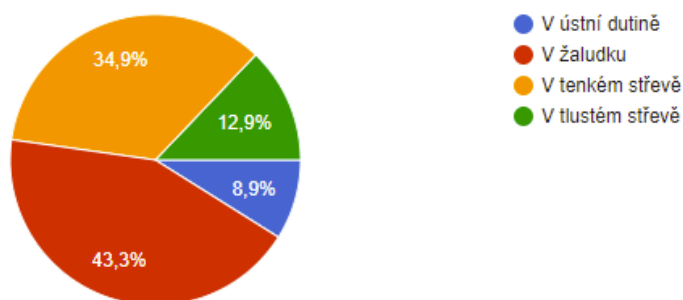
373 žáků (92,3 %) označilo správnou odpověď, že vegetarián je člověk, který nejí maso. Zbylé možnosti získaly nepatrné množství hlasů. Jí pouze ovoce a zeleninu 16 hlasů (4 %), nepije mléko 9 hlasů (2, 2 %), má alergii na lepek 6 (1,5 %).

5) Vegetarián je člověk, který:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Nejí maso	90	39	142	102
Nepije mléko	7	1	0	1
Má alergii na lepek	5	1	0	0
Jí pouze ovoce a zeleninu	6	3	5	2

Všechny dotazované ročníky napříč označily nejčastěji možnost, že vegetarián je člověk, který nejí maso. V šesté třídě nejméně hlasů dostala možnost, že je to člověk, který má alergii na lepek (5), sedmé shodně po jednom hlasu, že nepije mléko a má alergii na lepek. Naopak z osmých ročníků nikdo neoznačil možnost, že se jedná o alergii na mléko a lepek. U devátého ročníku nikdo neoznačil možnost alergie na lepek.

6) Kde probíhá trávení a vstřebávání živin?

404 odpovědí



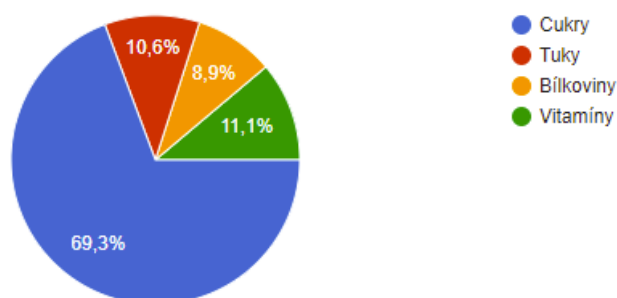
Narazili jsme na první otázku, kde nepřevažuje správná odpověď většiny žáků. 175 žáků (43,3%) označilo mylně odpověď v žaludku. Správnou odpověď, že probíhá trávení a vstřebávání živin v tenkém střevě, zvolilo 141 žáků (34,9 %). 52 žáků (12,9 %) označilo možnost v tlustém střevě a 36 žáků (8,9 %) v ústní dutině.

6) Kde probíhá trávení a vstřebávání živin?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
V ústní dutině	17	6	11	2
V žaludku	40	17	71	47
V tenkém střevě	35	15	57	34
V tlustém střevě	16	6	8	22

Všechny dotazované ročníky mylně označily za nejčastější správnou odpověď žaludek. Šesté (40), sedmé (17), osmé (71) a deváté (47). Nejméně hlasů získalo v šestém (16), sedmém (6) a osmém (8) ročníku tlusté střevo a v devátém (2) hlasy získala ústní dutina.

7) Nejbohatší na energii jsou:

404 odpovědi



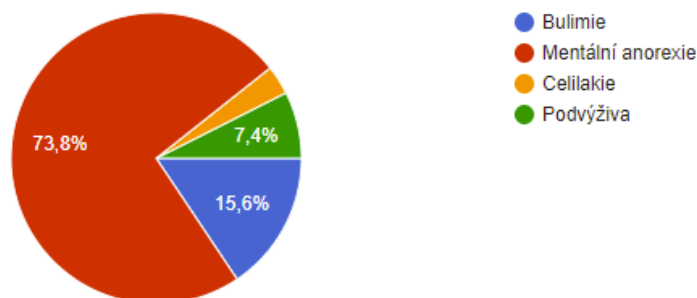
Narazili jsme na druhou otázku, kde většina žáků odpověděla nesprávně. 280 žáků (69,3 %) označilo možnost, že nejbohatší na energii jsou cukry. Zřejmě si nejbohatší zaměnili se slůvkem nejrychlejší zdroj energie. Správnou možnost zvolilo 43 žáků (10,6 %). 45 žáků (11,1 %) zvolilo vitamíny a 36 žáků (8,9 %) označilo možnost bílkoviny.

7) Nejbohatší na energii jsou:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Cukry	59	33	109	79
Tuky	15	3	10	15
Bílkoviny	11	3	14	8
Vitamíny	23	5	14	3

Všechny dotazované ročníky napříč označily nesprávně možnost cukry. Šesté (59), sedmé (33), osmé (109) a deváté (79) hlasů. Šesté ročníky (11) za nejméně častou odpověď označily bílkoviny, sedmé shodně po (3) hlasech tuky a bílkoviny, osmé shodně po (14) hlasech bílkoviny a vitamíny a deváté po (3) hlasech vitamíny.

8) Jak se nazývá záměrné odmítání potravy z důvodu obavy před tloustnutím?

404 odpovědí



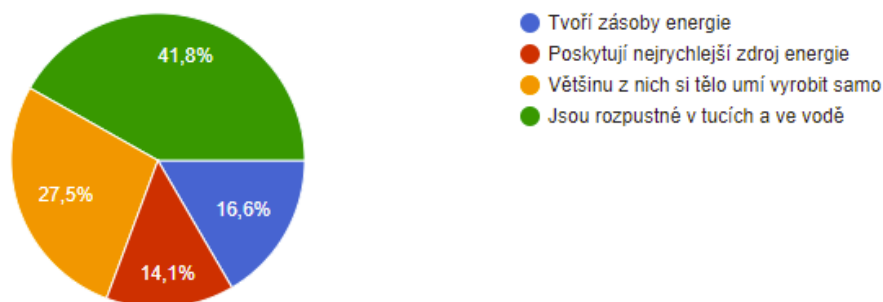
298 žáků (73,8 %) označilo správnou odpověď mentální anorexie. Druhou nejčastější možnost označilo 63 žáků (15,6 %), dále pak 30 žáků (7,4 %) podvýživu a nejméně odpovědí dostala možnost celiakie – 13 žáků (3,2 %).

8) Jak se nazývá záměrné odmítání potravy z důvodu obavy před tloustnutím?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Bulimie	22	9	18	14
Mentální anorexie	59	30	120	89
Celiakie	7	3	3	0
Podvýživa	20	2	6	2

Všechny dotazované ročníky označily za nejčastější správnou odpověď mentální anorexii. Šesté (59), sedmé (30), osmé (120) a deváté (89). Nejméně odpovědí získala celiakie v šestém (7), osmém (3) a devátém (0) ročníku. Dva hlasy podvýživa v sedmém ročníku.

9) Které tvrzení o vitamínech je pravdivé:

404 odpovědi



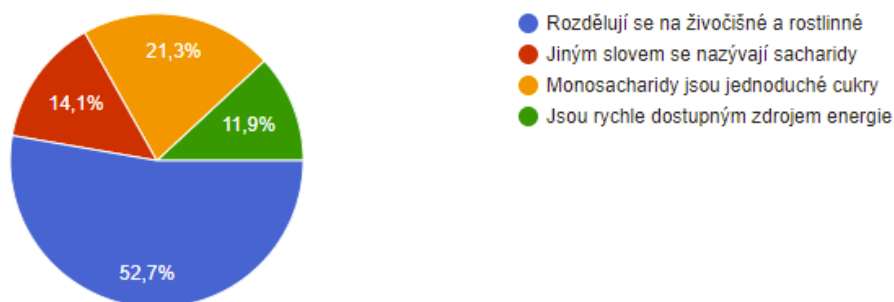
Vitaminy jsou rozpustné v tucích a ve vodě. Toto tvrzení bylo správné. Tuto možnost zvolilo 169 žáků (41,8 %). Varianta, že většinu z nich si tělo umí vyrobit samo, získala 111 odpovědí (27,5 %). 67 žáků (16,6 %) si myslí, že tvoří zásoby energie. Nejméně hlasů 57 (14,1 %) získala možnost, že poskytují nejrychlejší zdroj energie.

9) Které tvrzení o vitamínech je pravdivé:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Tvoří zásoby energie	20	5	25	17
Poskytují nejrychlejší zdroje energie	22	9	12	14
Většinu z nich si tělo umí vyrobit samo	34	13	33	31
Jsou rozpustné v tucích a ve vodě	32	17	77	43

Dotazované sedmé (17), osmé (77) a deváté (43) ročníky označily jako nejčastější a správnou možnost, že vitaminy jsou rozpustné v tucích a ve vodě. Šesté ročníky (34) hlasy označily za nejčastěji správnou možnost, že si většinu z nich tělo umí vyrobit samo. Nejméně hlasů v šestých (20) a sedmých (5) ročnících dostala možnost, že tvoří zásoby energie. Od osmých (12) a devátých (14) ročníků dostala nejméně hlasů možnost, že poskytují nejrychlejší zdroj energie.

10) Které tvrzení o cukrech je nepravdivé:

404 odpovědi



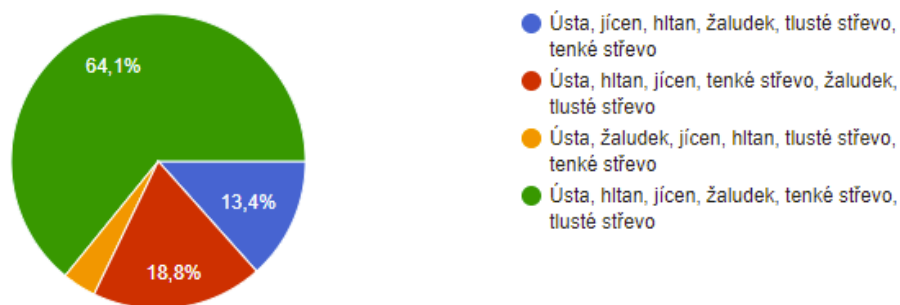
Cukry se rozdělují na živočišné a rostlinné. Toto bylo nesprávné tvrzení, které zvolilo 213 žáků (52,7 %). 86 (21,3 %) žáků považuje za nesprávné tvrzení, že jsou monosacharidy jednoduché cukry. 57 žáků (14,1 %) označilo možnost, jiným slovem se nazývají sacharidy. Nejméně hlasů získala varianta o rychlé dostupnosti zdroje energie. Tu zvolilo 48 žáků (11,9 %).

10) Které tvrzení o cukrech je nepravdivé:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Rozdělují se na živočišné a rostlinné	61	20	81	51
Jinými slovy se nazývají sacharidy	13	8	22	14
Monosacharidy jsou jednoduché cukry	17	11	28	30
Jsou rychle dostupným zdrojem energie	17	5	16	10

Všechny ročníky označily za nejčastější správnou možnost, nepravdivé tvrzení, že se cukry rozdělují na živočišné a rostlinné. Šesté (61), sedmé (20), osmé (81) a deváté (51) ročníky. 13 hlasů v šestých ročnících získala možnost, že jinými slovy se nacházejí sacharidy. V sedmých (5), osmých (16) a devátých (10) ročnících byla nejméně častá odpověď, že jsou rychle dostupným zdrojem energie.

11) Jaké je správné pořadí sestupu potravy trávicí soustavou?

404 odpovědí



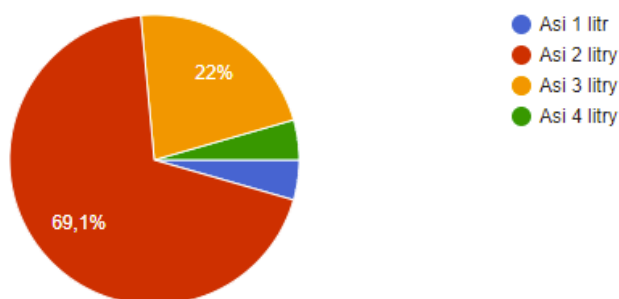
Ústa, hltan jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo. Toto byla správná odpověď na otázku, jaké je správné pořadí sestupu potravy trávicí soustavou? Správně tuto variantu označilo 259 dotazovaných žáků (64,1 %). Druhá nejčastější odpověď byla – ústa, hltan, jícen, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo. Označilo jí 76 žáků (18,8 %). Ústa, jícen, hltan, žaludek, tlusté střevo, tenké střevo označilo 54 žáků (13,4 %). Nejméně pak dostala varianta – ústa, žaludek, jícen, hltan, tlusté střevo, tenké střevo. Označilo jí 15 žáků (3,7 %).

11) Jaké je správné pořadí sestupu potravy trávicí soustavou?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Ústa, jícen, hltan, žaludek, tlusté střevo, tenké střevo	19	9	12	14
Ústa, hltan, jícen, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo	28	11	18	19
Ústa, žaludek, jícen, hltan, tlusté střevo, tenké střevo	10	2	2	1
Ústa, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo	51	22	115	71

Všechny ročníky jako nejčastější a správnou odpověď zvolily – ústa, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo. Šesté (51), sedmé (22), osmé (115) a deváté (71). Také nejméně častou odpověď označily všechny ročníky – ústa, žaludek, jícen, hltan, tlusté střevo, tenké střevo. Šesté (10), sedmé (2), osmé (2) a deváté (1).

12) Kolik litrů vody bychom měli denně vypít?

404 odpovědi



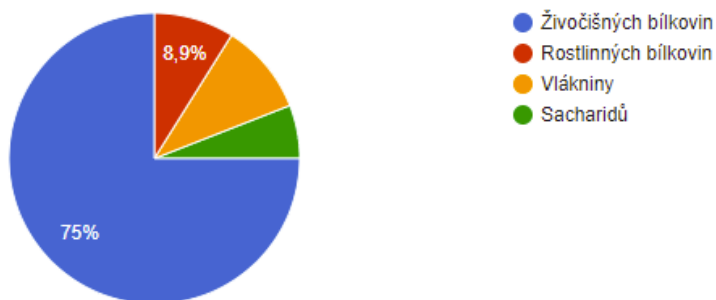
Správná odpověď byla asi dva litry. Označilo jí 279 oslovených žáků (69,1 %). 89 dětí (22,0 %) si myslí, že ideálně bychom měli vypít 3 litry za den. Shodně po 18 žácích a (4,5 %) dopadly možnosti 1 a 4 litry.

12) Kolik litrů bychom měli denně vypít?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Asi 1 litr	10	1	4	3
Asi 2 litry	68	34	99	78
Asi 3 litry	21	8	38	22
Asi 4 litry	9	1	6	2

Všechny oslovené ročníky označily za nejčastější a správnou odpověď – asi 2 litry. Šesté (68), sedmé (34), osmé (99) a deváté (78). Nejméně častá odpověď byla 4 litry – šesté (9), sedmé (1), deváté (2). Pět hlasů dostala možnost asi 1 litr, sedmé (1) a osmé (4).

13) Vejce, podmásli a maso jsou hlavním zdrojem:

404 odpovědí



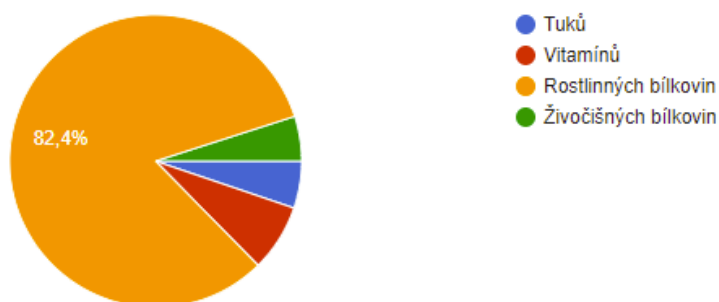
Hlavním zdrojem živočišných bílkovin jsou vejce, podmásli a maso. 303 oslovených žáků (75%) odpovědělo správně. 41 žáků (10,1 %) si myslí, že hlavní zdroj je vláknina. 36 žáků (8,9 %) označilo variantu rostlinné bílkoviny a nejméně hlasů 24 (5,9) dostaly sacharidy.

13) Vejce, podmásli a maso jsou hlavním zdrojem?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Živočišných bílkovin	64	29	125	85
Rostlinných bílkovin	14	7	10	5
Vlákny	18	7	7	9
Sacharidů	12	1	5	6

Všechny dotazované ročníky označily za nejčastější a správnou možnost živočišné bílkoviny. Šesté (64), sedmé (29), osmé (125) a deváté (85). Nejméně zvolená odpověď byla u šestých (12), sedmých (1) a osmých (5) ročníků varianta sacharidy. U devátých ročníků (5) hlasů dostaly rostlinné bílkoviny.

14) Fazole, hrách a čočka jsou hlavním zdrojem:

404 odpovědi



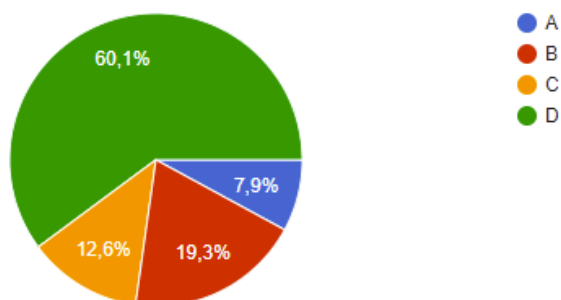
Fazole, hrách a čočka jsou hlavním zdrojem rostlinných bílkovin. 333 žáků (82,4 %) odpovědělo správně. 30 žáků (7,4 %) označilo vitaminy, 21 žáků (5,2 %) tuky a 20 žáků (5 %) živočišné bílkoviny.

14) Fazole, hrách a čočka jsou hlavním zdrojem:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Tuků	13	4	2	2
Vitamínů	8	4	12	6
Rostlinných bílkovin	78	34	125	96
Živočišných bílkovin	9	2	8	1

Rostlinné bílkoviny zvolila převážná část oslovených žáků ze všech dotazovaných ročníků. Šesté (78), sedmé (34), osmé (125) a deváté (96). Nejméně hlasů dostaly vitaminy (8) v šesté třídě. Živočišné bílkoviny (2) v sedmé třídě, tuky (2) v osmé třídě a 1 hlas živočišné bílkoviny v deváté třídě.

15) Aby se nám správně vyvíjely kosti, potřebujeme přijímat v potravě vitamin:

404 odpovědí



Pro správný vývoj kostí potřebujeme získávat vitamin D. Tuto správnou možnost označilo 243 žáků (60,1 %). 78 hlasů (19,3 %) získala možnost vitamin B. 51 hlasů (12,6 %) vitamin C a 32 hlasů (7,9 %) vitamin A.

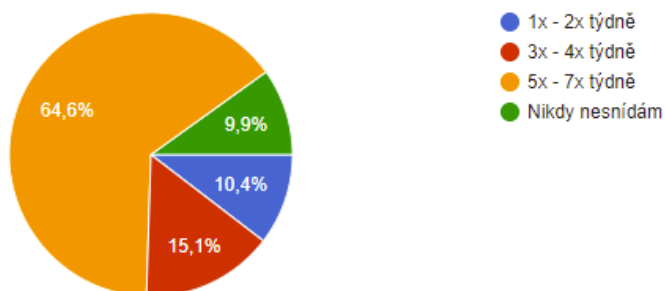
15) Aby se nám správně vyvíjely kosti, potřebujeme přijímat v potravě vitamin:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
A	12	6	5	9
B	31	11	18	18
C	13	7	14	17
D	52	20	110	61

Shoda panuje napříč dotazovanými ročníky v počtu nejméně zodpovězených a nejvíce správně zodpovězených odpovědí. Nejméně hlasů dostal vitamin A, šesté (12), sedmé (6), osmé (5), deváté (9). Nejvíce hlasů vitamin D. Šesté (52), sedmé (20), osmé (110), deváté (61).

B - Zdraví a životní styl

1) Snídáš pravidelně?

404 odpovědi



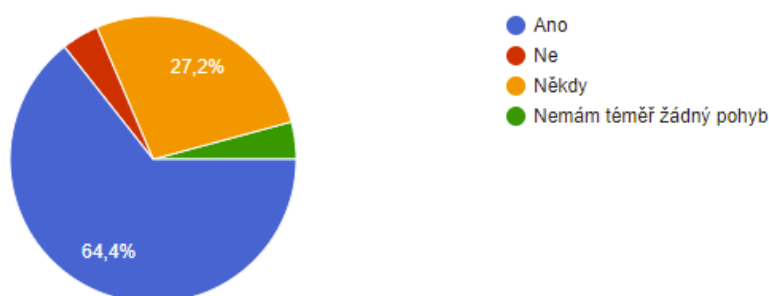
5x až 7x týdně byla nejčastější odpověď všech dotazovaných žáků (261 - 64,6%), že snídají. Naopak odpověď, že nikdy nesnídají, označilo 40 žáků (9,9 %).

1) Snídáš pravidelně?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
1x – 2x týdně	17	2	10	13
3x – 4x týdně	20	8	16	17
5x – 7x týdně	62	30	108	61
Nikdy nesnídám	9	4	13	14

V porovnání s jednotlivými třídami se také shoduje většina dotazovaných žáků ve všech ročnících, že snídají 5x až 7x týdně. Šesté (62), sedmé (30), osmé (108) a deváté (61). Nejméně častou odpovědí bylo, že snídají 1x až 2x týdně. Šesté (2), osmé (10), deváté (13).

2) Provozuješ aktivně a pravidelně nějaký sport nebo jinou tělesnou aktivitu (cvičení, procházky...)?

404 odpovědi



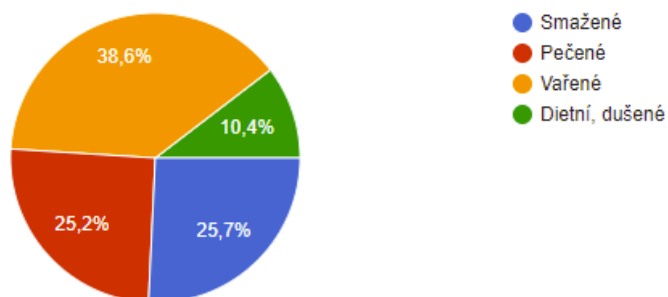
64,4 % (260 oslovených žáků) odpovědělo, že provozuje aktivně a pravidelně nějaký sport nebo jinou tělesnou aktivitu. Shoda panuje v odpovědích ne a nemám téměř žádný pohyb. Obě tyto odpovědi zvolilo nejméně dotazovaných 4,2 % (17 žáků).

2) Provozuješ aktivně a pravidelně nějaký sport nebo jinou tělesnou aktivitu (cvičení, procházky ...)?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Ano	66	23	103	68
Ne	3	6	1	7
Někdy	26	15	42	27
Nemám téměř žádný pohyb	13	0	1	2

V jednotlivých ročnících také panuje shoda v odpovědi ano jako nejčastěji zvolená. Šesté (66), sedmé (23), osmé (103) a deváté (68). Nejméně hlasů dostala odpověď ne v šestých ročnících (3), a osmých (1). Nejméně častá odpověď, že nemají téměř žádný pohyb, byla v sedmém ročníku (0), osmém (1) a devátém (2).

3) Které typy jídel máš nejraději?

404 odpovědi



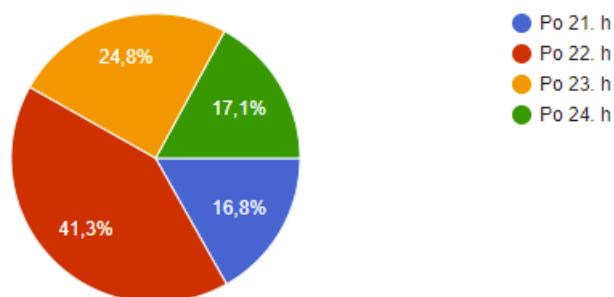
156 oslovených žáků (38,6 %) má nejraději vařená jídla. Nejméně oblíbená jsou jídla dietní a dušená, tuto možnost zvolilo 42 žáků (10,4 %). Smažená (104) a pečená (102) jídla jsou téměř ve shodě.

3) Které typy jídel máš nejraději?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Smažené	38	12	32	22
Pečené	22	11	40	29
Vařené	39	17	58	42
Dietní, dušené	9	4	17	12

I mezi jednotlivými ročníky panuje shoda v tom, že mezi dotazovanými jsou vařená jídla nejoblíbenější. Šesté (39), sedmé (17), osmé (58) a deváté ročníky (42). Stejně tak nejméně hlasů v každém ročníku dostaly jídla dietní a dušená. Šesté (9), sedmé (4), osmé (17) a deváté ročníky (12).

4) V kolik hodin obvykle chodíš spát?

404 odpovědi



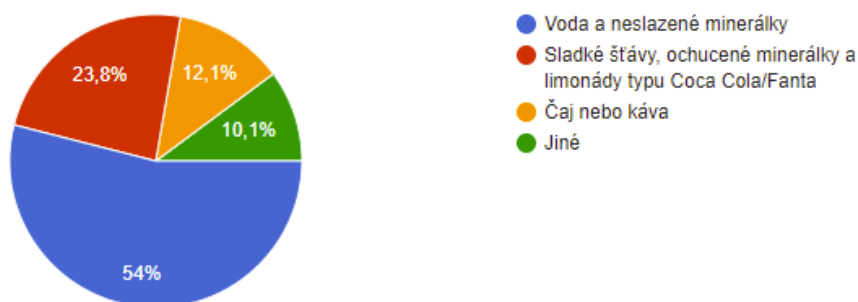
Nejčastější odpověď na otázku, v kolik hodin chodíš spát, byla po 22. hodině. Tuto možnost zvolilo (167 oslovených žáků) 41,3 %. Nejméně hlasů dostala možnost po 21. hodině (68 žáků) 16,8%.

4) V kolik hodin obvykle chodíš spát?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Po 21. h	37	10	14	7
Po 22. h	34	23	63	47
Po 23. h	17	5	48	30
Po 24. h	20	6	22	21

Napříč ročníky panovala také shoda u odpovědi po 22. h až na šestý ročník, který zvolil po 21. hodině (37). Nejméně žáků odpovědělo ve 23. h v šestém (17), v sedmém (5) a po 21. h v osmém (14) a devátém (7).

5) Jaké nápoje piješ nejčastěji?

404 odpovědí



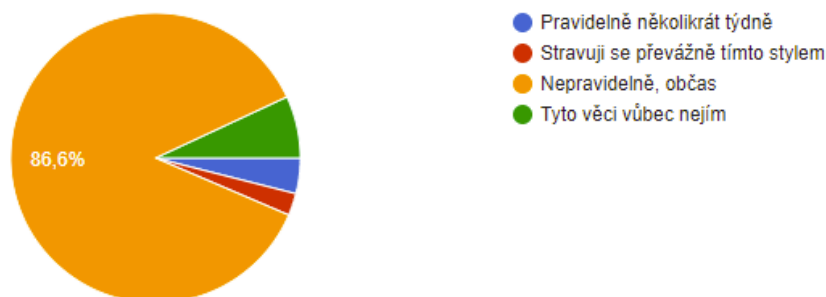
218 žáků (54 %) odpovědělo, že nejčastěji pijí vodu a neslazené minerálky. Nejméně žáků 41 (10,1 %) zvolilo variantu jiné nápoje.

5) Jaké nápoje piješ nejčastěji?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Voda a neslazené minerálky	44	21	94	59
Sladké šťávy, ochucené minerálky a limonády typu Coca Cola /Fanta	35	12	26	23
Čaj nebo káva	10	9	16	14
Jiné	19	2	11	9

Napříč ročníky panuje také shoda v odpovědi voda a neslazené minerálky. Šesté (44), sedmé (21), osmé (94) a deváté ročníky (59). Nejméně hlasů v šestých ročnících získala čaj a káva (10). Variantu jiné zvolilo v sedmých (2), osmých (11) a devátých ročnících (9) žáků.

6) Jak často jíš fastfoodové pokrmy (hranolky, hamburgery, pizza, tortilla...)

404 odpovědi



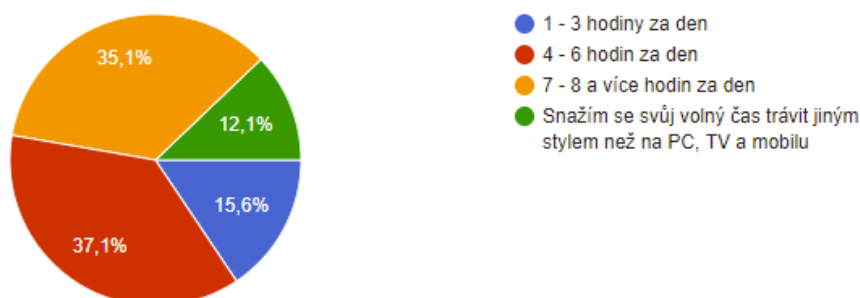
350 oslovených žáků (86,6 %) jí fastfoodové pokrmy nepravidelně, občas. 10 žáků (2,5 %) odpovědělo, že se stravuje převážně tímto stylem.

6) Jak často jíš fastfoodové pokrmy (hranolky, hamburgery, pizza, tortilla)				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Pravidelně několikrát týdně	12	2	1	1
Stravuji se převážně tímto stylem	6	2	2	0
Nepravidelně, občas	84	35	134	97
Tyto věci vůbec nejím	6	5	10	7

V jednotlivých ročnících se shoduje možnost nepravidelně občas jako nejčastější. Šesté (84), sedmé (35), osmé (134) a deváté (97). Nejméně častá odpověď je rozložená do třech odpovědí. Pravidelně několikrát týdně, sedmé ročníky (2) a osmé (1). Stravuji se převážně tímto stylem, šesté ročníky (6), sedmé (2) a deváté (0). Tyto věci vůbec nejím, označilo (6) žáků ze sedmých ročníků.

7) Kolik celkově hodin strávíš na PC (internet, hry, sociální sítě, příprava věcí do školy...), připočítej do toho sledování TV a mobilní telefon

404 odpovědí



150 dotazovaných žáků (37,1 %) označilo možnost 4-6 hodin za den stráví na PC, TV a mobilním telefonu. Nejméně žáků 49 (12,1 %) se snaží svůj volný čas trávit jiným stylem než na PC, TV a mobilu.

7) Kolik celkově hodin strávíš na PC (internet, hry, sociální sítě, příprava věcí do školy...), připočítej do toho sledování TV a mobilní telefon				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
1-3 hodiny za den	23	8	24	8
4-6 hodin za den	39	18	52	41
7-8 a více hodin za den	28	11	57	46
Snažím se svůj volný čas trávit jiným stylem než na PC, TV a mobilu	18	7	14	10

Nejčastější odpověď u dotazovaných šestých (39) a sedmých (18) ročníků byla možnost 4-6 hodin za den. U osmých (57) a devátých (46). Nejméně častá odpověď, že se snaží svůj volný čas trávit jinak, zvolilo v šestých (18), sedmých (7), osmých (14). U devátých ročníků nejméně častá varianta byla 1-3 hodiny za den (8).

8) Jaký převažuje styl tvého stravování?

404 odpovědi



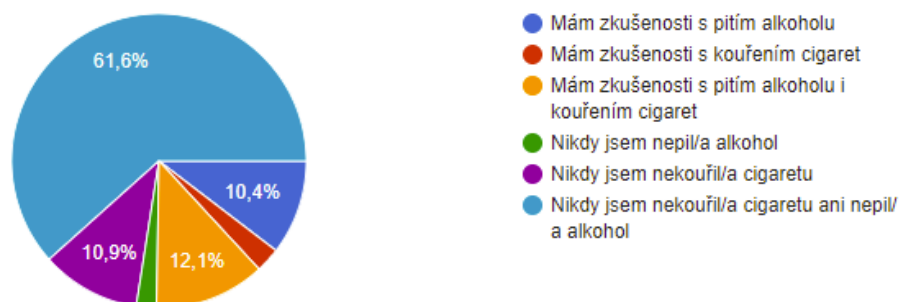
235 hlasujících žáků (58,2 %) zvolilo možnost, že v jejich stravování převládá zdravá a nezdravá strava ve vyrovnaném poměru. Nejméně žáků (15) 3,7 % zvolilo možnost nezdravá strava.

8) Jaký převažuje styl tvého stravování?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Zdravá strava	22	5	38	22
Nezdravá strava	9	3	2	1
Zdravá a nezdravá strava ve vyrovnaném poměru	67	29	79	60
Nad stravováním vůbec nepřemýšlím, je mi jedno, co sním	10	7	28	22

Shodné výsledky ukázaly i výsledky napříč ročníky. Nejčastější zvolená odpověď zdravé a nezdravé stravy ve vyváženém poměru, šesté (67), sedmé (29), osmé (79) a deváté (60). Shoda padla i v nejméně zvolené variantě nezdravá strava, šesté (9), sedmé (3), osmé (2) a deváté (1).

9) Máš zkušenosti s konzumací alkoholu a kouřením cigaret?

404 odpovědi



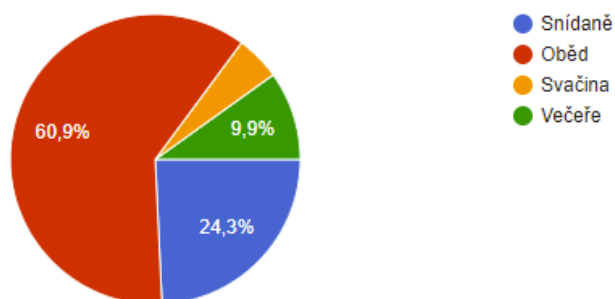
249 oslovených žáků (61,6 %) označilo, že nikdy nekouřilo cigaretu ani nepili alkohol. A 9 žáků (2,2 %) označilo, že nikdy nepili alkohol.

9) Máš zkušenosti s konzumací alkoholu a kouřením cigaret?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Mám zkušenosti s pitím alkoholu	3	3	20	16
Mám zkušenosti s kouřením cigaret	3	2	3	3
Mám zkušenosti s pitím alkoholu i kouřením cigaret	13	7	6	23
Nikdy jsem nepil/a alkohol	3	27	2	1
Nikdy jsem nekouřil/a cigaretu	6	2	21	15
Nikdy jsem nekouřil/a cigaretu ani nepil/a alkohol	80	3	95	47

225 dotazovaných žáků označilo možnost, že nikdy nekouřili cigaretu a ani nepili alkohol. 102 dětí má už nějakou zkušenost s pitím alkoholu, kouřením cigaret nebo obojím.

10) Které jídlo během dne je pro tebe nejdůležitější?

404 odpovědí



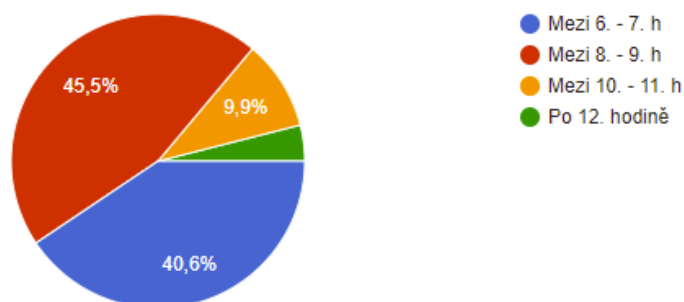
Pro 246 oslovených žáků (60,9 %) je oběd nejdůležitější jídlo během dne. 20 žáků (5 %) za nejdůležitější jídlo během dne označilo svačinu.

10) Které jídlo během dne je pro tebe nejdůležitější?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Snídaně	24	12	32	30
Oběd	60	23	100	63
Svačina	11	3	2	4
Večeře	13	6	13	8

246 dotazovaných žáků považuje oběd za nejdůležitější jídlo dne. Naopak svačinu zvolilo napříč ročníky nejméně žáků 20.

11) V kolik hodin obvykle vstáváš?

404 odpovědi



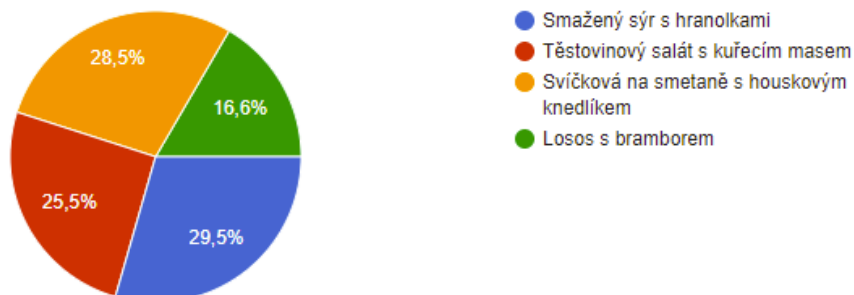
184 žáků (45,5 %) vstává mezi 8-9 hodinou. 16 (4 %) žáků označilo možnost po 12. hodině,

11) V kolik hodin obvykle vstáváš?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Mezi 6. – 7.h	49	10	63	42
Mezi 8. – 9.h	39	24	77	44
Mezi 10. – 11.h	9	8	7	16
Po 12. hodině	11	2	0	3

U šestých ročníků nejčastější varianta byla mezi 6. – 7. h (49). U sedmých mezi 8. – 9. h, sedmé (24), osmé (77) a deváté (44). Nejméně žáků v sedmém ročníku označilo možnost mezi 10. – 11. h (9), v sedmých po 12. hodině (2), osmých (0) a devátých (3).

12) V restauraci si nejraději objednáš:

404 odpovědí



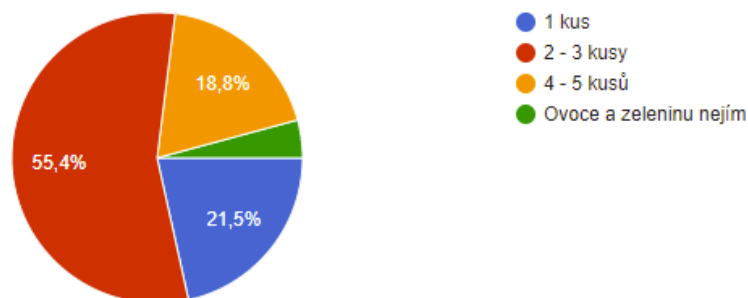
119 žáků (29,5%) by si v restauraci dali smažený sýr s hranolkami. Nejméně žáků (67 – 16,6%) by si dali lososa s bramborem.

12) V restauraci si nejraději objednáš?				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Smažený sýr s hranolkami	43	16	38	22
Těstovinový salát s kuřecím masem	22	14	39	28
Svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem	32	9	41	33
Losos s bramborem	11	5	29	22

Prvenství si zasloužila svíčková omáčka se 74 hlasy a smažený sýr s 59 hlasy. Nejméně žáků odpovědělo, že by si dali lososa, což odpovídá o neoblíbenosti konzumace ryb u dětí.

13) Kolik sníš za den porce ovoce a zeleniny:

404 odpovědí



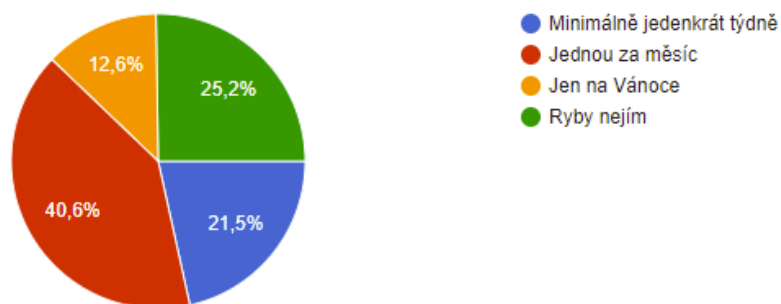
224 žáků (55,4 %) uvedlo, že denně konzumují 2-3 kusy ovoce. Pouze 17 žáků (4,2 %) uvedlo, že ovoci a zeleninu nejí.

13) Kolik sníš za den porce ovoce a zeleniny:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
1 kus	19	14	28	26
2 – 3 kusy	55	22	91	56
4 – 5 kusů	20	7	27	22
Ovoce a zeleninu nejím	14	1	1	1

Shoda panuje i napříč ročníky. Nejčastější odpověď byla konzumace 2-3 kusů zeleniny a ovoce za den. Šesté (55), sedmé (22), osmé (91) a deváté ročníky (56) hlasů. Stejně to dopadlo i s odpovědí, že ovoce a zeleninu nejí. Nejméně hlasů v šestém, sedmém a osmém (1) žák.

14) Jak často konzumuješ ryby:

404 odpovědi



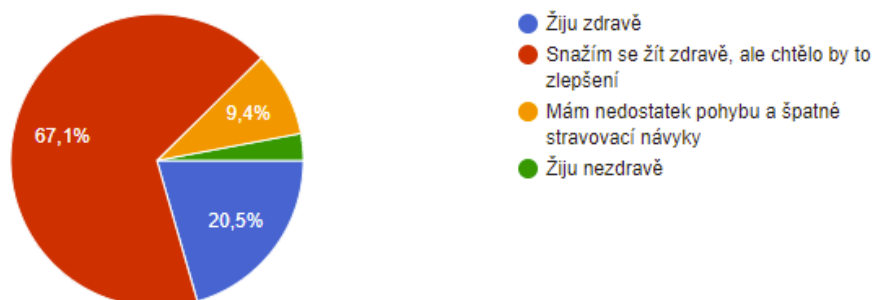
164 dotazovaných žáků (40,6 %) konzumuje ryby jednou za měsíc. Nejméně častá odpověď byla, že ryby konzumují jen na Vánoce. Tuto možnost zvolilo 51 žáků (12,6 %).

14) Jak často konzumuješ ryby:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Minimálně jedenkrát týdně	20	4	35	28
Jednou za měsíc	36	18	61	49
Jen na Vánoce	20	11	10	10
Ryby nejím	32	11	41	18

102 dětí odpovědělo, že ryby nejí vůbec. Nejvíce hlasů (164) bylo napříč ročníky uvedeno, že konzumují ryby jednou měsíčně. 87 dětí konzumují ryby minimálně jedenkrát týdně a 51 pouze na Vánoce.

15) Na závěr zhodnot' svůj zdravý životní styl:

404 odpovědi



271 žáků (67,1 %) zhodnotilo svůj zdravý životní styl tak, že se snaží žít zdravě, ale chtělo by to zlepšení. 12 žáků (3%), což je nejméně zvolená možnost, si myslí, že žije nezdravě.

15) Na závěr zhodnot' svůj zdravý životní styl:				
Odpovědi	Ročník			
	6.	7.	8.	9.
Žiju zdravě	27	6	32	18
Snažím se žít zdravě, ale chtělo by to zlepšení	70	27	101	73
Mám nedostatek pohybu a špatné stravovací návyky	8	8	10	12
Žiju nezdravě	3	3	4	2

Naprostá většina dotazovaných napříč ročníky odpověděla, že se snaží žít zdravě, ale chtělo by to zlepšení. Šesté (70), sedmé (27), osmé (101) a deváté ročníky (73). Jen několik málo jedinců přiznalo, že žije nezdravě. Šesté (3), sedmé (3), osmé (4), deváté ročníky (2) žáci.

3 Závěr

Cílem v teoretické části bakalářské práce bylo seznámení se základními pojmy týkající se zdraví a zdravého životního stylu, historického vývoje složení potravy, složek potravy, zdravého způsobu života a rizikových faktorů ovlivňující zdraví. Dalším cílem bylo zanalyzovat učebnice a pracovní sešity přírodopisu a výchovy ke zdraví na téma zdraví a zdravý životní styl. Bylo vybráno 12 publikací, které byly podrobně popsány a následně zpracovány do přehledné tabulky.

Cílem v praktické části bylo porovnat znalosti a představy žáků 2. stupně ZŠ o zdraví a zdravém životním stylu ve věkové kategorii od 12-15 let. Tento cíl byl splněn. Bylo zrealizováno 5 osobních rozhovorů (3 dívky a 2 chlapci) a zaznamenáno 404 odpovědí (230 dívek a 174 chlapců) z on-line dotazníku. Jednotlivé odpovědi byly vyhodnoceny pomocí filtrů v Excelu. Výsledky z on-line dotazníků byly dostatečné (404 odpovědi). I když mě překvapilo, že z ca 100 oslovených škol přišlo celkově málo odpovědí. Snažil jsem se oslovovat zástupce nebo ředitele škol, ale téměř nikdo neodepisoval. Přišla mi jen jedna odpověď od zástupkyně ředitele. Tak nevím, jak moc byl dotazník předáván samotným žákům. U osobních rozhovorů mě zaujalo, s jakým nadšením žáci o svém životním stylu vyprávějí leckdy i s humorem. Někteří žáci se přiznali, že problematiku zdraví a zdravého životního stylu ve škole nebo i při on-line výuce vůbec neprobírali, i když už byli v druhém pololetí devátého ročníku. Takže jejich znalosti byly spíše nabyté z osobního života. Většina žáků dokázala při osobních rozhovorech definovat, co je to zdraví a zdravý životní styl. Polovina oslovených žáků snídá pravidelně. Snaží se pít dostatečné množství tekutin, jíst dostatek ovoce a zeleniny. Všichni navštěvují školní jídelnu a jsou více či méně spokojeni. Ve volném čase chodí na procházky, sportují, snaží se pohybovat a netrávit celé dny jen pasivně. Všichni žáci chodí na pravidelné preventivní prohlídky. Žádný z žáků nekouří a nepije. Všichni dotazovaní žáci dokázali vyjmenovat základní složky potravy. Mnoho žáků má problém vysvětlit, co je to vláknina. Přehled o základních vitamínech a minerálech mají téměř všichni. Také dokázali vysvětlit, co způsobuje nadměrná konzumace cukrů, tuků a soli v potravě. Převážná část žáků konzumuje ryby. Většina dotazovaných žáků má pravidelný režim a spánek. Snaží se o své zdraví pečovat, i když některým to moc nejde. U většiny znalostních otázek při on-line testu se větší část žáků shodla na správných odpovědích napříč ročníky. Překvapilo mě, že většina žáků má ráda vařená jídla. Obával jsem se, aby nepřevažovaly smažené, která označilo 104 žáků ze 404 dotazovaných. 86,6 % dotazovaných zodpovědělo, že fastfood konzumují nepravidelně, občas. Tato odpověď mě

mile překvapila. Nemile mě překvapila odpověď, že 37,1 % žáků stráví na PC, TV a mobilu 4-6 hodin a 35,1 % 7-8 i více hodin. 61,6 % žáků nemá žádné zkušenosti s užíváním alkoholu ani cigaret, ale i tak necelých 40 % už nějakou zkušenost má, což je mnoho. Dále mě překvapilo, že 55,4 % žáků označilo, že denně konzumuje 2-3 kusy ovoce a zeleniny. Očekával jsem méně. Myslím si, že vymezené cíle bakalářské práce byly splněny, i když některé oblasti života žáků mohly být více zacíleny.

Seznam použitých informačních zdrojů

ČERNÍK, Vladimír. MARTINEC, Zdeněk a VODOVÁ, Vladimíra. (2009): *Přírodopis 8, biologie člověka*. Praha: SPN. ISBN 978-80-7235-416-0

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2860-5.

DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL. *Přírodopis 8: pracovní sešit vytvořený v souladu s RVP ZV*. 4. aktualizované vydání. Brno: Nová škola, 2018. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-994-4.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložila Vendula HLA VATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KALAČ, Pavel. *Funkční potraviny: kroky ke zdraví*. České Budějovice: Dona, 2003. ISBN 80-7322-029-6.

KAREŠOVÁ, Petra, Kateřina KNŮROVÁ, Milena MAČÁKOVÁ, et al. *Hravý přírodopis 8: pracovní sešit pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia : v souladu s RVP ZV*. 3. vydání. Praha: Taktik, 2020. ISBN 978-80-7563-269-2.

KOČÁREK, Eduard., KOČÁREK, Eduard. *Pracovní sešit Biologie člověka pro 2. stupeň ZŠ*. Praha : Jinan, 1995, 80.

KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka 1 pro gymnázia*. Praha: Scienta, 2010. ISBN 978-80-86960-47-0

KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka 2 pro gymnázia*. Praha: Scienta, 2010. ISBN 978-80-86960-48-7

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

KNŮROVÁ, Kateřina, Milena MAČÁKOVÁ, Monika MARCOŇOVÁ, et al. *Hravý přírodopis 9: pro 9. ročník ZŠ a víceletá gymnázia*. 2. vydání. Praha: Taktik, 2019-. ISBN 978-80-7563-220-3.

KREJČÍ, Milada et. al. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2018. ISBN 978-80-7489-358-2.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví* 2001. Praha: Portál 2001. ISBN 80-718-551-2
- PELIKÁNOVÁ, Ivana. *Přírodopis s nadhledem 8: pracovní sešit pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2019. Škola s nadhledem. ISBN 978-80-7489-482-4.
- PÁNEK Jan et. al. *Základy výživy*. Praha: 2002, ISBN: **80-86320-23-5**
- PELIKÁNOVÁ, Ivana. *Přírodopis 8: pracovní sešit - 2v1 - online cvičení : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2019. ISBN 978-80-7489-538-8.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-X.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.
- NOVOTNÝ, Ivan, Michal HRUŠKA. *Biologie člověka pro gymnázia*, 3. přepracované vydání. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-819-3
- SLÍVA, Jiří a Juraj MINÁRIK. *Doplňky stravy*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-169-7.
- VALIŠOVÁ, Alena, KASÍKOVÁ, Hana, aj. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0
- VANĚČKOVÁ, Ivana et al. (2006) *Přírodopis 8: pro základní školy a víceletá gymnázia*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 128 s. ISBN 80-7238-428-7.
- WITASEK, Alex. *Zdraví je největší bohatství*. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-2198-3.

Příloha:

Otázky na rozhovory s žáky

- 1) Co si představíš pod pojmy zdraví a zdravý životní styl? Jak moc je pro tebe důležité zdraví a jaký životní styl u tebe převažuje?
- 2) Snídáš pravidelně, co máš nejraději? Kdo ti připravuje svačinu do školy a co obvykle svačíš? Máš raději slanou nebo sladkou snídani a co například?
- 3) Které pití piješ nejčastěji a kolik přibližně za den vypiješ tekutin? Co si myslíš, že by mělo převažovat v pitném režimu a jaké množství je podle tebe ideální vypít za den? Co způsobuje nedostatek tekutin v těle?
- 4) Jak trávíš volný čas? Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě? Kolik hodin denně/týdně trávíš aktivním pohybem? (cvičení, běh, sport, procházky apod.) K čemu je důležité se pohybovat? Co způsobuje nepohyb?
- 5) Představ si den podle svých představ:
 - a) jak ho strávíš (aktivně – výlet, sport, být s kamarády, pasivně – u PC, televize, na mobilu, odpočinek, četba)
 - b) jak se budeš stravovat – vyjmenuj svá oblíbená jídla a pití, které budeš chtít jíst (snídaně, oběd, svačina, večeře)
- 6) Jíš každý den ovoce a zeleninu? (nebo ve formě smoothie, ovocných či zeleninových salátů), jaké druhy ovoce a zeleniny máš rád/a? Proč je podle tebe důležité jíst ovoce a zeleninu? Co může způsobit nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny v lidském těle?
- 7) Stravuješ se ve školní jídelně? Která jídla ti chutnají/nechutnají a proč? Co naopak změnit v jídelně k lepšímu? Pokud nechodíš/, nechodil/a do školní jídelny z jakého důvodu?
- 8) Myslíš si, že se stravuješ správně? Dáváš přednost zdravým nebo nezdravým jídlům a proč? Co bys chtěl/a změnit ve svých stravovacích návycích? Která zdravá a nezdravá jídla jíš rád/a? (sladkosti, brambůrky, chipsy, fastfood - hranolky, pizza, hamburger, tortilly, kolové nápoje apod.) Co podle tebe způsobuje konzumace nezdravých jídel?
- 9) Trpíš na nějaké potravinové alergie - lepek, laktóza, bílkoviny? Chodíš na preventivní prohlídky k lékaři? Pokud ne tak proč? Máš z nějakého lékaře strach? Které potraviny nemáš rád/nebo ti nedělají dobře? Je něco, co vůbec nejíš? (maso, mléčné výrobky, cukr, ovoce, zelenina, ryby, luštěniny ...)

- 10) Máš zkušenosti s užíváním škodlivých látek (alkohol, cigarety)? Co si myslíš, že hrozí lidem, kteří pravidelně pijí alkohol, kouří, nezdravě se stravují a málo pohybují? Kouří někdo v rodině nebo dokázal přestat kouřit? Jak moc je podle tebe těžké přestat s jakoukoliv závislostí? Ať už s alkoholem, cigaretami apod.
- 11) Kolik hodin denně strávíš na PC a internetu, mobilu a TV? Co obvykle děláš na PC, hraješ hry nebo máš nějaké oblíbené programy typu editor fotek, hudby, videa aj? Co rád/a sleduješ na internetu nebo jaké typy stránek vyhledáváš? Co si myslíš, že způsobuje časté sezení u PC?
- 12) Jakou přílohu jídla máš nejraději a proč (brambor, hranolky, bramborová kaše, rýže, bulgur, knedlík, těstoviny, placky aj. Který druh pečiva upřednostňuješ a proč (bílé celozrnné)? Raději chléb nebo rohlík? Jaký typ přípravy pokrmů upřednostňuješ a z jakého důvodu (smažené, vařené, dušené pečené a jaké konkrétně jídlo)?
- 13) V kolik hodin obvykle chodíš spát a kdy vstáváš? Jak se obvykle cítíš po probuzení a během dne? Trpíš často na únavu nebo jsi po celý den naplněn/a dostatečným množstvím energie? Kolik si myslíš, že by měli lidé denně spát hodin? V kolik hodin by měli vstávat a usínat? Usínáš a vstáváš v pravidelných časech?
- 14) Dokážeš vyjmenovat základní složky potravy a příklady jednotlivých potravin? Čemu dáváš přednost - sladkým, slaným, tučným nebo mléčným potravinám a co konkrétně máš rád/a?
- 15) Jaké znáš vitaminy a minerály? V čem se nacházejí a k čemu v těle slouží? Co podle tebe může způsobit nedostatek nebo nadbytek vitamínu v potravě? Užíváš nějaké potravinové doplňky ve formě vitaminů a minerálů a jak na tebe působí?
- 16) Co je to vláknina? V čem v těle prospívá a v jakých potravinách se nachází nejvíce? Myslíš si, že máš dostatek vlákniny v potravě?
- 17) Vysvětli, co může způsobit nadměrná konzumace tuků, cukrů a soli v potravě?
- 18) Jíš ryby a jak často, které máš nejraději? Jaký si myslíš, že mají vliv na zdraví? Pokud ryby nejíš, tak jaký k tomu máš důvod?
- 19) Vaříte doma luštěniny, které pokrmy z nich máš nejraději a jaký mají přínos pro naše zdraví?
- 20) Jak pečuješ o své zdraví? Co by měl každý pravidelně dělat, aby byl zdravý?